

## שאלון TRGI גרסה עברית

אנשים שחוו אירועים טראומטיים - כמו התעללות, לחימה, אובדן פתאומי של אדם קרוב, תאונה קשה, אסונות טבע ואחרים - נבדלים במידה רבה זה מזה בתגובתם לאירועים אלה. לחלקם אין בכלל ספקות או דאגות לגבי הדרך בה פעלו במהלך האירועים הללו, בעוד שלאחרים יש. הדאגות והספקות עשויות לנבוע מדברים שהם עשו (או דברים שלא עשו), מאמונות או מחשבות שהיו להם, או מרגשות שהרגישו (או שלא הרגישו). מטרת השאלון הנוכחי היא להעריך את תגובתך לחוויה הטראומטית.

תאר בקצרה את מה שקרה:

---

---

---

הקדש בבקשה כמה רגעים לחשוב על מה שהתרחש. ההיגדים הבאים מתייחסים לאירועים הקשורים לחוויה זו. הקף בעיגול את התשובה המתארת באופן הטוב ביותר את תחושתך בקשר לכל אחד מההיגדים.

1. הייתי יכול למנוע את מה שקרה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
2. אני עדיין חווה מצוקה נפשית בקשר למה שקרה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
3. היו לי כמה רגשות שלא היו צריכים להיות לי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
4. מה שעשיתי היה מוצדק לחלוטין.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
5. האחריות לגרימת הדבר שקרה הייתה שלי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
6. מה שקרה גורם לי לכאב רגשי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
7. עשיתי משהו שהיה מנוגד לערכים שלי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
8. מה שעשיתי היה הגיוני.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
9. ידעתי שלא הייתי צריך לעשות את מה שעשיתי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
10. אני חש צער או עצב עמוק בקשר לתוצאות.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל

11. מה שעשיתי לא עלה בקנה אחד עם האמונות שלי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
12. אם הייתי יודע היום - אך ורק מה שידעתי כשהתרחש המקרה - הייתי פועל בדיוק באותו האופן.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
13. אני חווה רגשות אשמה עזים שקשורים למה שקרה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
14. הייתי צריך להיות יותר חכם ולפעול אחרת.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
15. כשאני חושב על מה שקרה, אני חווה מצוקה רגשית עזה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
16. היו לי מחשבות או אמונות שלא היו צריכות להיות לי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
17. היו לי סיבות טובות לעשות את מה שעשיתי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
18. אני מאשים את עצמי במה שקרה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
19. מה שקרה גורם להרבה כאב וסבל.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
20. הייתי צריך לחוש רגשות שלא חשתי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
21. אני מאשים את עצמי במשהו שעשיתי, חשבתי או הרגשתי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
22. כשמזכירים לי את האירועים, יש לי תגובות גופניות חזקות כגון הזעה, מתח בשרירים, יובש בפה, ועוד.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
23. אני רואה עצמי אחראי למה שקרה.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
24. מה שעשיתי לא היה מוצדק בשום אופן.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
25. הפרתי ערכים אישיים של טוב ורע.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
26. עשיתי משהו שהייתי צריך לא לעשות.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל

27. הייתי צריך לעשות משהו שלא עשיתי.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
28. מה שעשיתי היה בלתי נסלח.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
29. לא עשיתי שום דבר רע.  
נכון לגמרי נכון מאוד נכון במידת מה נכון במידה מועטה לא נכון בכלל
30. ציין באיזו תכיפות אתה חווה אשמה הקשורה למה שקרה.  
אף-פעם לעיתים רחוקות מפעם לפעם לעיתים קרובות תמיד
31. ציין את עוצמת או חומרת האשמה שאתה חווה בדך כלל בקשר לאירועים.  
כלל-לא קלושה מתונה רבה קיצונית
32. ככלל, באיזו מידה אתה מרגיש אשם בקשר למה שקרה?  
לא אשם בכלל אשם מעט אשם במידה מתונה אשם מאוד אשם באופן קיצוני