

בטריית שאלונים למילוי עצמי

שלום רב,

מצ"ב מספר שאלונים למילוי עצמי העוסקים במספר מישורים פסיכולוגים (למשל יחסים בינאישיים) שעשויים לסייע לנו להבין את מאפייני המצוקה שהובילה לפנייה לטיפול, ובהתאם לזאת לגבש תוכנית טיפול.

הפרטים אשר ייאספו באמצעות השאלונים יישמרו בידי בתיקייה נפרדת ויעשה בהם שימוש לצרכי מעקב אחר התפתחות הטיפול.

במידה ונוצר קושי במילוי, יש לעצור ולפנות אלי.

תודה על שיתוף הפעולה.

פרטים אישיים

(סודי רפואי לאחר מילוי)

שם ומשפחה: _____ תאריך לידה: _____ יליד הארץ: כן/ לא ת.ז.: _____
כתובת מגורים: _____ מייל: _____
טל': _____

מספר שנות לימוד: _____ בגרות: כן / לא מגמה: עיונית / ריאליט / אחר תואר אקדמי: כן /
לא סוג תואר: Ph.D / MA / BA

סטטוס משפחתי: נשוי / רווק / גרוש / אלמן / אחר שנת נישואין: _____ מס' ילדים: _____
שנת גירושין: _____ שנת פטירה של בן/בת זוג: _____

עבודה: כן/ לא

שירות צבאי: כן / לא מ.א. _____ תאריך גיוס: _____ קצין/ חוגר
דרגה: _____ מקצוע צבאי: לוחם/ תומך לחימה חיל: חי"ר / שריון/ תותחנים/ רפואה/ שלישות/
טכנולוגיה/ פרקליטות/ אחר: _____ . אירוע טראומטי בצבא: כן/לא אם כן, באיזו שנה
התרחש: _____ הרקע לאירוע (מלחמה) (אם כן איזו?/ שירות בשטחים תאונה וכו'...)

גורם מפנה: _____ טיפול פסיכולוגי בעבר: כן / לא טיפול תרופתי: כן / לא
מחלות/בעיות פיזיות/רפואיות: _____

טיפול בגין בעיות רפואיות: _____

BSI-53

The Brief Symptom Inventory (BSI) [Derogatis & Melisaratos, 1983]

לפניך שאלון המורכב מ- 53 פריטים, המבטאים סימפטומים פסיכולוגיים שונים. אנא דרג באיזו מידה סבלת מכל אחד מהסימפטומים הללו **בחודש האחרון**.

4."במידה רבה מאוד"	3."די הרבה"	2."בינוני"	1."מעט"	0."בכלל לא"		
					עצבנות	1.
					הרגשת עלפון או סחרחורת	2.
					מחשבה שמישהו אחר יכול לשלוט על מחשבותיך	3.
					הרגשה שאחרים אשמים בבעיות שלך	4.
					קשיים בזיכרון	5.
					רוגז ועצבנות מהירים	6.
					כאבים בלב או בחזה	7.
					פחד ממקומות פתוחים	8.
					מחשבות לשים קץ לחייך	9.
					הרגשה שאי אפשר לסמוך על מרבית האנשים	10.
					חוסר תאבון	11.
					הרגשת פחד פתאומי ללא סיבה	12.
					התפרצויות זעם שלא יכולת לשלוט בהן	13.
					הרגשת בדידות גם כשהנך בחברת אנשים	14.
					הרגשה שמשהו מפריע לך לבצע דברים	15.
					הרגשת בדידות	16.
					הרגשה שאתה מצוברח	17.
					חוסר עניין בדברים	18.
					הרגשת פחד	19.
					הרגשה שהנך נפגע בקלות	20.
					הרגשה שאנשים אינם ידידותיים או שאינם מסמפתים אותך	21.
					הרגשה שהנך נחות מאחרים	22.
					בחילה או אי שקט בבטן	23.

4."במידה רבה מאד"	3."די הרבה"	2."בינוני"	1."מעט"	0. "בכלל לא"		
					הרגשה שאנשים מסתכלים או מדברים עליך	24.
					קושי להירדם	25.
					צורך לחזור ולבדוק מה שעשית	26.
					קושי בקבלת החלטה	27.
					פחד לנסוע באוטובוס או ברכבת	28.
					קושי בנשימה	29.
					גלי חום או קור	30.
					צורך להימנע ממקומות או מפעולות אשר מפחידים אותך	31.
					הרגשה שהראש נעשה ריק	32.
					הרגשה שהגפיים כאילו מאובנות או דקירות בחלקים שונים של הגוף	33.
					מחשבה שמגיע לך עונש על חטאך	34.
					חוסר תקווה לגבי העתיד	35.
					קשיי ריכוז	36.
					הרגשת חולשה בחלקים מגופך	37.
					הרגשת מתח	38.
					מחשבות על מוות	39.
					דחף להכות, לפצוע או להזיק למישהו	40.
					דחף לשבור ולהפוך דברים	41.
					הרגשת אי נוחות פנימית	42.
					הרגשת מבוכה במקום הומה אדם	43.
					חוסר הרגשת קרבה לאנשים	44.
					התקפי פחד או פאניקה	45.
					כניסה מהירה לויכוחים	46.
					הרגשת עצבנות כשהנך נשאר לבד	47.
					הרגשה שאחרים אינם מעריכים כראוי את הישגך	48.
					חוסר שקט כזה שאינך יכול לשבת במקום אחד	49.
					הרגשת חוסר ערך	50.
					הרגשה שאנשים ינצלו אותך (אם תיתן להם)	51.

ד"ר אופיר לוי
פסיכותרפיסט, מדריך ומטפל קבוצתי
מומחה לפוסט טראומה ותקווה
טל': 052-9462488
ofirleviphd@gmail.com



4."במידה רבה מאד"	3."די הרבה"	2."בינוני"	1."מעט"	0. "בכלל לא"		
					הרגשות אשמה	.52
					הרגשה שמהו לא בסדר עם הראש שלך	.53

IIP-48

אנא סמן בדף התשובות את התיבה שמגדירה עד כמה כל אחת מהבעיות הבין-אישיות
 הבאות התרחשו בחודשים האחרונים:

4: בצורה קיצונית	3: מאוד	2: במידת-מה	1: קצת	0: בכלל לא	קשה לי...
					1. לחשוף את הכעס שלי
					2. להרגיש כעס
					3. להיות אגרסיבי
					4. להיות תקיף מספיק
					5. לנזוף במישהו
					6. להגדיר גבולות
					7. לומר "לא"
					8. לדאוג לצרכים שלי
					9. לא לפחד יותר מידי מאחרים
					10. להרגיש בנוח סביב אחרים
					11. להתחבר לאחרים
					12. להיות רגוע בחברת אחרים
					13. להיות בטוח בעצמי
					14. לתבור לאחרים
					15. להציג את עצמי לאחרים
					16. לא להימנע מאחרים יותר מדי
					17. להרגיש טוב לגבי אחרים
					18. לתת מתנות
					19. לתת קרדיט לאחרים
					20. להביע את הערצתי לאחרים
					21. לגלות איכפתיות כלפי אחרים
					22. להראות חיבה
					23. לתמוך באחרים
					24. לשמור על חברויות

שים לב כי ל-24 הפריטים הראשונים בשאלון זה, השאלות הן על עד כמה היית במצוקה
 בגלל פעילויות שהיה קשה לך לעשות.
 ל-24 פריטים הבאים, השאלות הן על מצוקה בשל פעילות שעשית יותר מדי.
 ליד כל פריט בהמשך, אנא סמן את התיבה שמגדירה כמה הבעיות בין-אישיות הבאות
 התרחשו בחודשים האחרונים:

4: בצורה קיצונית	3: מאוד	2: במידת-מה	1: קצת	0: בכלל לא	דברים שעשיתי יותר מדי

דברים שעשיתי יותר מדי	0: בכלל לא	1: קצת	2: במידת-מה	3: מאוד	4: בצורה קיצונית
25. הייתי אגרסיבי מידי					
26. נלחמתי יותר מדי					
27. איבדתי את השלווה יותר מדי					
28. התווכחתי יותר מדי					
29. הייתי ביקורתי מדי					
30. הייתי רגזן מידי					
31. הייתי נקמן מדי					
32. הייתי תחרותי מדי					
33. הייתי פתוח מידי					
34. נתתי יותר מידי מחמאות					
35. נתתי יותר מידי אמון					
36. הייתי יותר מדי ניתן לניצול					
37. גיליתי יותר מדי על עצמי					
38. הייתי פתי מדי					
39. הייתי נדיב מדי					
40. לא שמרתי על פרטיות					
41. הרגשתי אשמה רבה מדי על כישלונות					
42. הרגשתי אשמה רבה מדי על דברים שעשיתי					
43. דאגתי יותר מדי על שאני מאכזב אחרים					
44. דאגתי יותר מדי לגבי תגובות של אחרים					
45. האשמתי את עצמי יותר מדי על בעיות של אחרים					
46. הייתי רגיש מדי לדחייה					
47. הייתי רגיש מדי לביקורת					
48. הייתי רגיש מדי למצב רוחם של אחרים					

Gude T, Moum T, Kaldestad E, Friis S. *Inventory of interpersonal problems: a three-dimensional balanced scalable 48-item version*. Journal of Personality Assessment 2000; 74(2): 296-310.

שאלון תפקוד

(Green, Lowry & Kopta 2003)

כיצד אתה מתפקד בחודש האחרון במישורי החיים המתוארים בטבלה. אם מישור חיים מסוים אינו רלוונטי יש להשאיר משבצת ריקה.

רע מאד=0 / רע=1 / סביר=2 / טוב=3 / טוב מאד=4

טוב מאד	טוב	סביר	רע	רע מאד	
					1. עבודה/ לימודים (נוכחות והישגים)
					2. קשרים אינטימיים (יחסי קרבה הבנה ותקשורת)
					3. הקשר עם ילדיך (תקשורת, קרבה, משמעת)
					4. קשרים חברתיים (תקשורת, קרבה, בילויים משותפים)
					5. תפקוד מיני (הנאה, סיפוק)
					6. מודעות לפגיעות (הימנעות ממצבי סיכון עצמיים, מיחסים מזיקים ויכולת להגן על עצמך)
					7. הנאה מהחיים (בילויים, מיצוי שעות פנאי, תחושת סיפוק)
					8. בריאות פיזית
					9. התנהלות עצמית (הצבת יעדים ומימושם בפועל, ארגון בבית ובעבודה)
					10. התנהלות כספית

PCL- 5 רשימת בדיקה להפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD)

הוראות: להלן רשימה של בעיות ותופעות מהן סובלים לעיתים אנשים בתגובה לאירועי חיים מלחיצים. אנא קרא/י בתשומת לב כל שורה, והקף/י בעיגול את אחת הספרות שמשמאל כדי לציין באיזו מידה הפריע לך בעיה זו בחודש האחרון.

כלל לא=0 / במידה מועטה=1 / באופן בינוני=2 / במידה רבה=3 / באופן קיצוני=4

באופן קיצוני	במידה רבה	באופן בינוני	במידה מועטה	כלל לא	בחודש האחרון עד כמה הפריעו לך:
					1. זיכרונות טורדניים, חוזרים ולא רצויים של החוויה הטראומטית?
					2. חלומות טורדניים, חוזרים של החוויה הטראומטית?
					3. הרגשה או התנהגות פתאומית כאילו החוויה הטראומטית ממש שבה ומתרחשת שוב(כאילו את/ה ממש חיה אותו שוב)?
					4. הרגשת מצוקה כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית?
					5. תגובות גופניות חזקות כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית (למשל, דפיקות לב, קשיי נשימה, הזעה)?
					6. הימנעות ממחשבות, רגשות או תחושות גופניות שהזכירו לך את החוויה הטראומטית, (כלומר גורמים מתוך עצמך ולא גורמים חיצוניים)?
					7. הימנעות מגורמים חיצוניים שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כמו: אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?
					8. קושי לזכור חלקים חשובים מתוך החוויה הטראומטית?
					9. אמונות שליליות חזקות על עצמך, או על אנשים אחרים, או על העולם? (למשל, אני אדם רע, משהו ממש לא בסדר איתי, אי אפשר לסמוך על אף אחד, העולם הוא מקום מסוכן לגמרי)
					10. האשמה של עצמך או של מישהו אחר על מה שקרה באירוע או אחריו?
					11. רגשות שליליים חזקים כמו פחד או אימה, כעס, אשמה או בושה?
					12. אובדן עניין בפעילויות מהן נהגת ליהנות?

					13. תחושה של ריחוק או ניתוק מאנשים אחרים?
					14. קושי להרגיש רגשות חיוביים (למשל: אינך מסוגלת/ת לחוש רגשות אוהבים כלפי הקרובים אליך או הרגשה של קהות רגשית)?
					15. הרגשת עצבנות או כעסנות או התנהגות תוקפנית?
					16. לקיחת יותר מידי סיכונים, או עשיית דברים שיכולים להזיק לעצמך?
					17. תחושה של "דריכות על", עמידה על המשמר או ערנות מוגברת במיוחד?
					18. הרגשה שאתה נוטה להיבהל בקלות או מאוד קופצני?
					19. קשיים בריכוז?
					20. קשיים להרדם או להשאר ישנה?

MADRS – Montgomery Asberg Depression Rating Scale

(מילוי במהלך האינטייק ע"י המטפל)

הציון בשאלון בזה יהיה מבוסס על ראיון קליני

פריט 1: עצב נראה (גלוי לעין)

מייצג את ראיית המטפל ואת מצב המטופל, מתייחס לדכדוך, עצב וייאוש (יותר מאשר מצב רוח ירוד חולף) כפי שמשתקף בדיבור, בהבעת פנים ובתנוחה. (יש להעריך לפי העומק ולפי חוסר היכולת להתעודד).

0. אין עצב
- 1.
2. נראה מיואש, אך מתעודד בקלות
- 3.
4. נראה עצוב ומדוכך רוב הזמן
- 5.
6. נראה אומלל כל הזמן, מאוד מדוכך.

פריט 2: עצב מדווח

מייצג דיווחים על מצב רוח מדוכא, בלי קשר למידה בה משתקף באופן חיצוני גלוי. כולל מצב רוח ירוד, דיכאון, תחושה שאי אפשר לעזור לו או חוסר תקווה. (דרג בהתאם לעוצמה, משך והמידה שבה מצב הרוח המדווח מושפע מהנסיבות).

0. עצב מידי פעם, בהתאם לנסיבות
- 1.
2. עצב או בעל מצב רוח ירוד, אך מתעודד בקלות
- 3.
4. תחושות עיקשות של עצב או דכדוך. מצב הרוח עדיין מושפע מנסיבות חיצוניות.
- 5.
6. עצב, אומללות או דיכאון מתמשכים וקבועים

פריט 3: מתח פנימי

מייצג תחושות לא מוגדרות של חוסר נוחות, מתח ורגישות יתר, סערה פנימית, מתח נפשי המתגבר לכדי פאניקה, חרדה או סבל. (דרג בהתאם לעוצמה, תדירות, משך והמידה שבה נדרשת ההרגעה)

0. רגוע, רק מתח פנימי נקודתי החולף מהר
- 1.
2. מידי פעם יש תחושות מתח/ עצבנות וחוסר מנוחה לא מוגדרות (דיפוזיות)

3.

4. תחושות מתמשכות של מתח פנימי או התקפי פאניקה, עליהם המטופל מתגבר על קושי מסוים

5.

6. אימה או סבל בלתי פוסקים, פאניקה מציפה

פריט 4: חסך/ הפחתה בשינה

מתייחס להשוואה בין משך ועומק השינה העכשוויים לבין משך ועומק השינה כשפונה בריא (דרג בהתאם לעוצמה, משך והמידה שבה מצב הרוח המדווח מושפע מהנסיבות)

0. ישן כרגיל

1.

2. קושי קל להירדם, הפחתה מעטה במשך השינה, שינה קשה, מקוטעת/ לא סדירה.

3.

4. קיצור השינה או קטיעתה בלפחות שעתיים

5.

6. פחות משעתיים-שלוש שעות שינה

פריט 5: תיאבון מופחת

מתייחס לחוויה של ירידה בתיאבון בהשוואה לתיאבון בזמן בריאות

0. תיאבון רגיל, או מוגבר

1.

2. ירידה קלה בתיאבון

3.

4. אין תיאבון, האוכל חסר טעם, צריך להכריח עצמו לאכול

5.

6. זקוק לשכנע כדי לאכול, מסרב לאכול

פריט 6: קשיי ריכוז

מתייחס לקושי בגיבוש מחשבות המצטבר לכדי חוסר ריכוז מגביל. יש להעריך לפי העוצמה, התדירות ומידת ההגבלה הנוצרת

0. אין קשיי ריכוז

1.

2. מדי פעם מתקשה לארגן את מחשבתי

3.

4. קשיים בריכוז ובהתמדה במחשבה, אשר מגבילים את היכולת לקרוא או לקיים שיחה

5.

6. לא מסוגל לקרוא או לקיים שיחה ללא קושי רב

פריט 7: לאות

מתייחס לקושי להתחיל פעולה או לאיטיות וביצוע פעילויות יומיומיות

0. כמעט ללא קושי להתחיל, אין תשישות

1.

2. קושי להתחיל פעילות

3.

4. קושי להתחיל פעילויות שגרתיות פשוטות, וביצוען במאמץ רב

5.

6. תשישות מוחלטת. אינו מסוגל לפעול כלל ללא עזרה

פריט 8: חוסר יכולת להרגיש

מתייחס לחוויה הסובייקטיבית של עניין מופחת בסביבה, או בפעילויות שגורמות בד"כ הנאה. מופחתת היכולת להגיב עם רגשות הולמים לנסיבות ואנשים.

0. עניין רגיל בסביבה ובאנשים אחרים

1.

2. יכולת מופחתת ליהנות מתחומי עניין רגילים

3.

4. אובדן עניין בסביבה. אובדן רגשות כלפי חברים ומכרים

5.

6. חוויה של שיתוק רגשי, חוסר יכולת לחוש כעס, צער או שמחה, וכישלון מופחת, ואף מכאיב,

להרגיש משהו כלפי קרובי משפחה וחברים.

פריט 9: מחשבות פאסימיות

מתייחס למחשבות של אשמה, נחיתות, ביקורת עצמית, חוסר מוסריות, חרטה וחורבן.

- .1
- .2 מחשבות חולפות של כישלון, ביקורת עצמית או גינוי עצמי.
- .3
- .4 האשמה עצמית מתמדת או מחשבות ברורות אך רציונאליות של אשמה וחטא. פסימיות מתגברת לגבי העתיד.
- .5
- .6 אשליות של חורבן, חרטה או חטא בלתי נסלח. האשמות עצמיות שהן מופרכות אך עיקשות.

פריט 10: מחשבות אובדניות

מתייחס לתחושה שהחיים אינם שווים, שמוות טבעי יבורך, מחשבות אובדניות והכנות לקראת התאבדות. אין לתת לניסיונות התאבדות כשלעצמן להשפיע על ההערכה.

- .0 נהנה מהחיים ומקבל אותם כפי שהם
- .1
- .2 ייגע מן החיים. מחשבות אובדניות חולפות בלבד
- .3
- .4 חש שמוטב לו למות. מחשבות אובדניות תכופות והתאבדות נחשבת לפתרון אפשרי, אך ללא תוכנית או כוונה מוגדרת.
- .5
- .6 תוכנית מפורשת להתאבדות בהינתן הזדמנות. הכנות פעילות לקראת התאבדות. .

חרדה- המילטון

מטפל – סמן בדף התשובות את הספרה שמתארת בצורה הטובה ביותר את המצב:

לא קיים=0 / חלש=1 / בינוני=2 / חמור=3 / חמור מאד=4

תכונה	תיאור	לא קיים :0	חלש :1	בינוני :2	חמור :3	חמור מאד :4
1. מצב רוח חרדתי	דאגות, ציפייה לרע ביותר, ציפייה מלאת פחד, רוגזנות					
2. מתח	תחושות של מתח, עייפות, תגובות קופצניות, הגעה קלה לדמעות, תחושות של אי שקט, חוסר יכולת להרגע					
3. פחדים	פחד מחשיכה, מזרים, מלהיות לבד, מבעלי חיים, ממכונות, מקהל					
4. חוסר שינה	קושי להרדם, שינה מקוטעת, שינה לא מספקת, עייפות ביקיצה, חלומות, סיוטים, חלומות אימה					
5. חשיבה	קשיים בריכוז, זיכרון גרוע					
6. מצב רוח דיכאוני	חוסר עניין, חוסר הנאה מתחביבים, דיכאון, יקיצה מוקדמת, שינויי בוקר-ערב					
7. שרירי-סומטי	כאבים שונים, עיקצוצים, כיווצי שרירים לא רצוניים, חריקת שיניים, עלייה במתח שרירים, קול רועד ולא יציב					
8. סנסורי-סומטי	צלצולים באוזניים, טשטוש ראייה, הבזקי קור וחום, תחושות של חולשה, תחושת דקירות					
9. סימפטומים של הלב	דופק מהיר, כאב בחזה, תחושת עילפון, החסרת פעימות, תחושת דפיקות בורידים					

תכונה	תיאור	לא קיים :0	חלש :1	בינוני :2	חמור :3	חמור מאוד :4
10.	סימפטומים נשימתיים לחץ או כיווץ בחזה, תחושת חנק, אנחות, הפרעות בנשימה, חוסר אוויר					
11.	סימפטומים של מערכת העיכול קושי בבליעה, גזים, כאבי בטן, שיהוקים, תחושות שריפה/צריבה, בחילה והקאה, ירידה במשקל, עצירות, שלשול					
12.	סימפטומים מיניים הגברה/ירידה בשתן, התפתחות פריג'ידיות, שפיכה מוקדמת, ירידה בדחף המיני, אימפוטנטיות, איבוד וסת, דימום ויסתי מוגבר					
13.	סימפטומים אוטונומיים פה יבש, הסמקה, נטייה להזיע, כאבי ראש ממתח, חיוורון, שיער סומר, סחרחורת					
14.	התנהגות במהלך הראיון (למילוי ע"י המטפל) אי שקט, רעד בידיים, בעיות בבליעה, אנחות או נשימה מהירה, פנים מאומצים, בליעת רוק, תנועות חדות, אישונים מורחבים ועוד					

שאלון אירועי חיים טראומטיים (The Traumatic Life Events Questionnaire Kubany et al., 2000)

ברשימה מטה תמצאו אירועים קשים או מלחיצים שמתרחשים לפעמים לאנשים. לגבי כל אחד מהאירועים ציין במשבצת המתאימה אם האירוע:

1 = לא רלוונטי לגבי

2 = קרה לך אישית

3 = היית עד לכך שזה קרה למישהו אחר

4 = שמעת על כך שזה קרה לחבר משפחה או חבר קרוב

5 = נחשפת אליו כחלק מעבודתך (למשל, כחלק משירותך במשטרה/ צבא/ מגן דויד אדום וכו')

6 = אינך בטוח שהאירוע שתואר מתאים לאחת מהקטגוריות

כשאתה עובר על הרשימה, נא התייחס לכל מהלך חייך (ילדות וחייך הבוגרים)

בחלק ב' (מופיע מתחת לשאלה) ציין את מצבך היום על רקע החשיפה, בהתאם לדירוג הבא :

1 = גרוע מאד / 2 = גרוע / 3 = סביר / 4 = בינוני / 5 = טוב / 6 = טוב מאד

האירוע	לא רלוונטי לגבי = 1	קרה לי = 2	הייתי עד לכך = 3	שמעתי על כך = 4	נחשפתי במסגרת עבודתי = 5	לא בטוח שהאירוע שתואר מתאים לאחת מהקטגוריות = 6
1. אסון טבע (למשל, רעידת אדמה, הוריקן, טורנדו, שיטפון וכו')						
2. פיצוץ או שריפה						
3. כיצד אני מעריך את מצבי היום						

						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						3. תאונת דרכים (למשל, תאונה עם כלי רכב, תאונה עם כלי שיט, תאונת רכבת, התרסקות מטוס)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						4. תאונה משמעותית בבית, בעבודה או במהלך בילוי
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						5. חשיפה לחומרים רעילים (למשל, כימיקלים, מסוכנים, קרינה)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						6. תקיפה פיזית (תקיפה, הכאה, סטירה, בעיטה)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						7. תקיפה עם נשק (יריה, דקירה, איום בסכין,

						אקדח, (פצצה)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						8. תקיפה מינית (אונס, ניסיון אונס, דרישה לקיים אקט מיני בכוח או באיומים)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						9. ניסיון מיני אחר לא רצוי או מעורר חוסר נוחות
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						10. לחימה או חשיפה לאזור מלחמה (בצבא או כאזרח)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						11. שבוי (למשל חטיפה, החזקה כבן ערובה, שבוי מלחמה)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						12. מחלה או פציעה מסכנת חיים

						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						13. סבל אנושי קיצוני
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						14. מוות פתאומי אלים (רצח, התאבדות)
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						15. מוות פתאומי בתאונה
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						16. פציעה, נזק חמורים או מוות שאתה גרמת למישהו אחר
						כיצד אני מעריך את מצבי היום
						17. כל אירוע אחר או חוויה אחרת הגורמים ללחץ חמור
						כיצד אני מעריך את מצבי היום

Phenomenon of Hope Scale (Levi, O.)

קרא בעיון את המשפטים הבאים וסמן את עמדתך לגבי כל אחד מהם בהתאם לסולם הבא:

1= לגמרי לא נכון 2= כמעט לא נכון 3= כמעט נכון 4= נכון לגמרי

4	3	2	1	1. אני יכול לחשוב על הרבה דרכים "לצאת מן הסבך"
4	3	2	1	2. אני מתמיד באנרגיות להשגת מטרותיי
4	3	2	1	3. מרבית הזמן אני חש עייפות
4	3	2	1	4. לכל בעיה יש הרבה דרכים לפתרון
4	3	2	1	5. קשה להשתיק אותי בקלות בעת ויכוח
4	3	2	1	6. אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשגת דברים שבאמת חשובים לי בחיים
4	3	2	1	7. אני מודאג ממצבי הבריאותי
4	3	2	1	8. גם כאשר אחרים מתייאשים, אני יודע שאוכל למצוא דרך לפתרון הבעיה
4	3	2	1	9. עברי הכין אותי היטב לקראת העתיד
4	3	2	1	10. ניתן לומר שדי הצלחתי בחיים
4	3	2	1	11. לעיתים רחוקות אני מוצא עצמי מוטרד ממשו
4	3	2	1	12. אני משיג את היעדים אשר אני מציב לעצמי
4	3	2	1	13. עברתי חוויות טובות לאורך תהליך ההתפתחות שלי
4	3	2	1	14. יש לי יכולת טובה לחיות עם תסכול
4	3	2	1	15. קיומה/ אי קיומה של תקווה קשורים ליחסים עם דמויות משמעותיות מהעבר (הורים למשל)
4	3	2	1	16. אני מבין ומקבל שלא אצליח להשיג את כל מה שאני רוצה/ מתכנן
4	3	2	1	17. תקווה היא גם מודעת וגם לא מודעת
4	3	2	1	18. התקווה מסייעת בהתמודדות עם משימות ההתפתחות השונות לאורך כל החיים
4	3	2	1	19. התקווה מתפתחת בעצמה לאורך משימות ההתפתחות השונות לאורך החיים
4	3	2	1	20. תקווה היא משאב להתמודדות עם מצבי משבר מגוונים (טראומה/ מחלה קשה)
4	3	2	1	21. יש הבדל בין מאפייני התקווה של אנשים שונים כיוון שתקווה היא סובייקטיבית
4	3	2	1	22. התפתחות התקווה עשויה להיפגע כתוצאה מטראומה
4	3	2	1	23. "הסתכלות כלפי העתיד" הינו מרכיב בסיסי של תקווה
4	3	2	1	24. תקווה כוללת גם הצבת מטרות ויכולת להתמודד עם אתגרים