

שם הכלי: שאלון צמיחה אישית ממשבר (The Stress-Related Growth Scale) SRGS

פותח בשנת: 1996, על ידי: Park, Cohen & Murch (1996)

תורגם לעברית בשנת: 2007 על ידי: טוביאס אורנה (2007).

לבדוק את המידה שבה התרחשו תוצאות חיוביות בעקבות המשבר. הכלי מודד תחושת צמיחה וגורמים היכולים לנבא צמיחה.	מטרת הכלי	1
שאלון	סוג כלי המחקר	2
הורים לילדים עם פיגור שכלי	אוכלוסיית היעד	3
דיווח עצמי	אופי הדיווח	4
בהתאם לניתוח גורמים שנערך על ידי טוביאס, נמצא כי 26 היגדים (להלן "גרסא מקוצרת") מסבירים 47% מהשונות הכללית, ונחלקים לשלושה עולמות תוכן: 1. צמיחה בתחום האישי – למשל "למדתי לקחת אחריות על מעשיי" (היגדים: 5,7,10,12,14-17,19,20,22,24). 2. צמיחה בתחום החברתי – למשל "פיתחתי קשרים חברתיים חזקים בקהילה וכעת אני מרגישה שאני חלק מקבוצה גדולה יותר" (היגדים: 1,4,18,21,23,25,26). 3. צמיחה בתחום הדתי/אמונה – למשל "הביטחון שלי באלוקים גדל" (היגדים: 6,11,13).	מבנה הכלי	5
התשובות הוערכו על גבי סולם בן שלוש דרגות: 1 – בכלל לא, 2 – מעט, 3 – הרבה. ציון הצמיחה הכללי חושב על ידי סכום ההיגדים בשאלון.	סוג סולם המדידה	6
דירוג	סוג הפריטים בכלי	7
יש גרסא ארוכה עם 50 פריטים וגרסא קצרה עם 26 פריטים.	אורך הכלי	8
מהימנות הגרסה המקורית אשר נבדקה בקרב סטודנטים הינה $\alpha = 0.94$ ובבדיקת מהימנות חוזרת (test-retest) נמצא מתאם של $r = 0.81$ (Park et al., 1996). במחקרה של טוביאס נמצאו המהימנויות הבאות - צמיחה בתחום האישי: $\alpha = 0.89$, צמיחה בתחום החברתי: $\alpha = 0.77$, צמיחה בתחום הדתי: $\alpha = 0.88$. במחקרה של ורדי (2006) נמצאו המהימנויות הבאות - צמיחה בתחום האישי: $\alpha = 0.87$, צמיחה בתחום החברתי: $\alpha = 0.84$, צמיחה בתחום הדתי: $\alpha = 0.86$.	מהימנות	9

<p>תוקף מבנה: בניית גורמים שנערך על ידי טוביאס (2006) נמצאו שלושת גורמי הצמיחה (אישית, חברתית, דתית), אשר הסבירו 47% מהשונות הכללית. תקיפות נוספת: במחקר אשר בחן כיצד ההערכה של אירוע דחק ואסטרטגיות התמודדות משפיעים על דיווחיהם אודות צמיחה (באמצעות השאלון הנ"ל), נמצא כי רמה גבוהה של צמיחה קשורה במספר גורמים, כגון: חומרת אירוע הדחק, קיומם של משאבים טרם אירוע הדחק ואסטרטגיות התמודדות יעילות. בנוסף, מרבית הנבדקים דיווחו על תועלת מסויימת כתוצאה מאירוע הדחק ועל צמיחה אישית (Armeli, 1999). תהליך תיקוף התרגום: השאלון תורגם לעברית במחקרה של טוביאס (2006) והועבר לשלושה שופטים לבדיקת תרגום אחיד ומובן, היתה הסכמה לגבי תרגום השאלון בקרב שלושת השופטים. השאלון שכלל 50 פריטים ניתן לשני שופטים שהתבקשו לחלק אותם לעולמות תוכן. השופטים הגיעו לשלושה עולמות תוכן שעלו מן השאלון: אישי, חברתי ודתי. היתה הסכמה מלאה של השופטים לגבי 36 פריטים. לצורך בדיקת החלוקה הזו חושבו לכל נבדק 3 מדדים על פי ממוצע ההערכות של הפריטים בכל מדד. לצורך אבחנה טובה יותר בין הגורמים חושבו המתאמים בין 36 הפריטים לבין הציון הכללי של כל אחד משלושת המדדים. לאור המתאמים בין הפריטים שהיו מקטגוריות שונות הורדו עוד 10 פריטים שהיו בעלי מתאמים דומים וגבוהים (מעל 50). עם שני מדדים או יותר. כך שנתקבל שאלון המונה 26 היגדים. חלוקת פריטי השאלון ל- 3 המדדים וכן תוצאות ניתוחי אלפא לבדיקת העקביות הפנימית מוצגים במחקר עצמו.</p>	<p>תקיפות</p>	<p>10</p>
--	----------------------	-----------

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
טוביאס אורנה (2007). תחושת צמיחה בקרב אבות ואמהות לילדים עם פיגור שכלי – השוואה בין משפחות חרדיות ולא חרדיות. אונ' בר אילן. תואר שני. מנחה: ד"ר פינדלר ליאורה.	<u>530</u>
ורדי איה (2006). תרומתם של הערכה עצמית, רמת הדיפרנציאציה של העצמי, תפיסת הדחק במשפחה ותפיסת הטיפול הדיפרנציאלי של ההורים לצמיחה אישית בקרב אחים לילדים עם/ללא פיגור שכלי. אונ' בר-אילן. תואר שני. מנחה: ד"ר פינדלר ליאורה.	<u>532</u>

שאלון צמיחה אישית ממשבר (Stress Related Growth) SRG

Park, Cohen & Murch (1996)

לפניך סידרת היגדים המתייחסים לשינויים שחלו בחייך מאז לידת בן/בתך שהינו/הינה בעל/ת צרכים מיוחדים. עליך לסמן באיזה מידה התרחש השינוי.

כל היגד מתייחס ל 1 – בכלל לא

2 – מעט

3 – הרבה

הרבה	מעט	בכלל לא	
3	2	1	1. פיתחתי מערכות יחסים חדשות עם אנשים משמעותיים לי.
3	2	1	2. רכשתי ידע חדש על החיים
3	2	1	3. גיליתי שאני חזק/ה יותר מכפי שחשבתי.
3	2	1	4. קל לי יותר לקבל אחרים
3	2	1	5. גיליתי שיש לי הרבה מה להציע לאחרים.
3	2	1	6. למדתי לכבד רגשות ואמונות של אחרים.
3	2	1	7. למדתי להיות נחמד יותר לאחרים.
3	2	1	8. חשבתי שוב על חיי ועל הדרך שבה אני רוצה לחיות אותם.
3	2	1	9. למדתי שאני רוצה להפיק יותר מהחיים.
3	2	1	10. חיי הפכו לבעלי סיפוק ומשמעות רבים יותר.
3	2	1	11. למדתי להתבונן על דברים בדרך חיובית יותר.
3	2	1	12. למדתי להביע את רגשותי טוב יותר.
3	2	1	13. למדתי שיש סיבה לכל דבר.
3	2	1	14. אמונתי באלוקים התעצמה
3	2	1	15. למדתי איך לא להתעצבן מכל דבר קטן.

הרבה	מעט	בכלל לא		
3	2	1	למדתי לקחת אחריות רבה יותר על מעשיי.	16.
3	2	1	למדתי למצות את היום כי לא ברור מה יהיה מחר.	17.
3	2	1	כבר איני מתייחס/ת לכל דבר כמובן מאליו.	18.
3	2	1	הביטחון שלי באלוקים גדל.	19.
3	2	1	אני גא/ה ביכולתי לקבל החלטות.	20.
3	2	1	למדתי שיש לי מה ללמד אחרים על החיים.	21.
3	2	1	קל לי יותר להבין כיצד אלוקים מרשה לדברים לקרות.	22.
3	2	1	למדתי להעריך את הכוחות של אחרים שעברו חוויות קשות בחייהם.	23.
3	2	1	למדתי לא להלחץ כשמשווא רע קורה.	24.
3	2	1	אני חושב יותר על התוצאות של מעשיי.	25.
3	2	1	למדתי לכעוס פחות על מצבים בחיי.	26.
3	2	1	אני אדם אופטימי יותר.	27.
3	2	1	גישתי לחיים הפכה לרגועה יותר.	28.
3	2	1	למדתי להיות אני עצמי ולא דוקא מה שאחרים מצפים.	29.
3	2	1	למדתי לקבל את העובדה שאיני מושלם/מושלמת.	30.
3	2	1	למדתי להתייחס לחיי ברצינות רבה יותר.	31.
3	2	1	למדתי להתמודד עם בעיות ולא להתנער מהן.	32.
3	2	1	אני מוצא/ת משמעויות נוספות בחיים.	33.
3	2	1	שיניתי לטובה את המטרות בחיי	34.
3	2	1	למדתי איך להושיט עזרה ולסייע לאחרים.	35.
3	2	1	למדתי להיות בטוח/ה יותר בעצמי.	36.
3	2	1	למדתי לא לקבל את בריאותי הפיזית כמובנת מאליה.	37.
3	2	1	למדתי להקשיב ביתר תשומת לב כשאחרים מדברים.	38.

הרבה	מעט	בכלל לא		
3	2	1	אני פתוח/ה יותר למידע ורעיונות חדשים.	39.
3	2	1	רק עכשיו אני מבין/מבינה דברים שהורי אמרו ועשו לפני שנים.	40.
3	2	1	למדתי לפתח תקשורת כנה וישירה יותר עם אחרים.	41.
3	2	1	למדתי להתמודד טוב יותר עם חוסר ודאות .	42.
3	2	1	הייתי רוצה שתהיה לי השפעה כלשהי על העולם.	43.
3	2	1	למדתי שזה בסדר לבקש עזרה מאחרים.	44.
3	2	1	למדתי שרוב הדברים שהכעיסו אותי עד היום הם חסרי משמעות ולא ראויים שאכעס בגללם.	45.
3	2	1	למדתי לעמוד על זכויותי.	46.
3	2	1	מערכת יחסים קודמת עם אדם אחר הפכה למשמעותית יותר.	47.
3	2	1	אני מסוגל/ת לראות את הורי כבני אדם ולא רק כהורים.	48.
3	2	1	למדתי שיש יותר אנשים הדואגים לי ממה שחשבתי.	49.
3	2	1	פיתחתי קשרים חברתיים חזקים בקהילה וכעת אני מרגישה/שאי חלק מקבוצה גדולה יותר.	50.

גרסא קצרה

לפניך משפטים המתייחסים לשינויים אשר חלו בחייך מאז לידתך _____
 אנה סמך/י עד כמה את/ה מסכים/ה עם המשפטים המוצגים: 1 = כלל לא מסכים;
 2 = מסכים מעט; 3 = מסכים מאוד.

מסכים/ה מאוד	מסכים/ה מעט	כלל לא מסכים/ה		
3	2	1	פיתחתי מערכות יחסים חדשות עם אנשים משמעותיים.	1
3	2	1	קל לי יותר לקבל אחרים.	2
3	2	1	גיליתי שיש לי הרבה מה להציע לאחרים.	3
3	2	1	למדתי לכבד רגשות ואמונות של אחרים.	4
3	2	1	חשבתי שוב על חיי ועל הדרך שבה אני רוצה לחיות אותם.	5
3	2	1	אמונתי באלוקים התעצמה.	6
3	2	1	למדתי איך לא להתעצבן מכל דבר קטן.	7
3	2	1	למדתי לקחת אחריות רבה יותר על מעשיי.	8
3	2	1	למדתי למצות את היום כי לא ברור מה יהיה מחר.	9
3	2	1	כבר איני מתייחס/ת לכל דבר כמובן מאליו.	10
3	2	1	הביטחון שלי באלוקים גדל.	11
3	2	1	אני גאה/ה ביכולתי לקבל החלטות.	12
3	2	1	קל לי יותר להבין כיצד אלוקים מרשה לדברים לקרות.	13
3	2	1	אני חושב על יותר על התוצאות של מעשיי.	14
3	2	1	גישתי לחיים הפכה רגועה יותר.	15
3	2	1	למדתי להיות אני עצמי ולא דווקא מה שאחרים מצפים.	16

3	2	1	למדתי לקבל את העובדה שאיני מושלם/ת.	17
3	2	1	למדתי איך להושיט עזרה לסייע לאחרים.	18
3	2	1	רק עכשיו אני מבין/ה דברים שהוריי אמרו ועשו לפני שנים.	19
3	2	1	למדתי להתמודד טוב יותר עם חוסר וודאות.	20
3	2	1	למדתי שזה בסדר לבקש עזרה מאחרים.	21
3	2	1	למדתי שרוב הדברים שהכעיסו אותי עד היום הם חסרי משמעות ולא ראויים שאכעס בגללם.	22
3	2	1	מערכת יחסים קודמת עם אדם אחר הפכה משמעותית יותר.	23
3	2	1	אני מסוגל/ת לראות את הורייכבני אדם ולא רק כהורים.	24
3	2	1	למדתי שיש יותר אנשים הדואגים לי ממה שחשבתי.	25
3	2	1	פיתחתי קשרים חברתיים חזקים בקהילה וכעת אני מרגיש/ה חלק מקבוצה גדולה יותר.	26