

שאלוני לדיווח עצמי

שם: _____	תאריך היום: _____
תאריך לידה: _____	מין: זכר \ נקבה

שלום רב, לפני מילוי השאלונים אנא קרא/י את ההוראות. במידה ואינך בטוחה לגבי התשובה, אנא מלא/י את התשובה הכי קרובה לנכונה. בבקשה מלא/י רק את השאלונים המיועדים לגיל שלך. תודה על שיתוף הפעולה.

שאלון מספר 1: ADHD-RS

– אם את/ה מתחת לגיל 10, אנא דלגי/י לשאלון מספר 2 בעמוד הבא –

סמני/י את התשובה שמתארת בצורה הטובה ביותר את התנהגותך בששת החודשים האחרונים

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם או לעיתים נדירות	
3	2	1	0	1. לא מתרכז/ת בפרטים או עושה טעויות מתוך חוסר תשומת לב בשיעורים ובשיעורי בית
3	2	1	0	2. עושה תנועות עצבניות בידיים או ברגליים, או מסתובב/ת בכיסא
3	2	1	0	3. מתקשה להתמיד או להתרכז במטלות או משחקים
3	2	1	0	4. קמ/ה ומתהלך/ת בכיתה או במצבים אחרים בהם אמור/ה להישאר ישוב/ה במקום
3	2	1	0	5. לא מקשיב/ה כשפונים אליי ישירות
3	2	1	0	6. מתרוצצ/ת או מטפס/ת במידה מופרזת במצבים בהם זאת לא התנהגות הולמת
3	2	1	0	7. לא עוקב/ת אחר ההוראות ולא מסיימ/ת את המשימות שלי
3	2	1	0	8. מתקשה לשחק או לעסוק בפעילויות בזמני החופשי בשקט
3	2	1	0	9. מתקשה בסידור או ארגון פעילויות או מטלות
3	2	1	0	10. נמצא/ת "בתנועה מתמדת" או מתנהג/ת כאילו יש לי קוצים
3	2	1	0	11. נמנע/ת ממשימות כגון לימודים או שיעורי בית הדורשות מאמץ אינטלקטואלי ממושך
3	2	1	0	12. מדבר/ת יותר מדי
3	2	1	0	13. מאבד/ת דברים הנחוצים לפעילויות או למטלות
3	2	1	0	14. פולט/ת תשובות לפני שהושלמו השאלות
3	2	1	0	15. תשומת ליבי מוסחת בקלות
3	2	1	0	16. מתקשה לחכות לתורי
3	2	1	0	17. נוטה לשכוח פעילות יומיומית
3	2	1	0	18. קוטע/ת או מפסיק/ה אחרים

שאלון מספר 2: TIDES-13

-לכל הגילאים-

אנשים שונים זה מזה בנטייה שלהם לחוות כעס או מצב רוח רגזני. אנא בחר/י את הדירוג המתאר את עצמך באופן המדויק ביותר, החל מ- הרבה פחות ועד הרבה יותר מילדים אחרים בגילי, על בסיס חווייתך בשנה האחרונה.

כיצד את/ה מתאר/ת את עצמך בהשוואה לילדים אחרים בגילך לאורך השנה האחרונה?

הרבה פחות מאחרים	פחות מאחרים	מעט פחות מאחרים	ממוצע, דומה לאחרים	מעט יותר מאחרים	יותר מאחרים	הרבה יותר מאחרים
						מתרגז/ת
						מתפרצ/ת בזעם או בתסכול
						מתוסכל/ת בקלות
						מתרגז/ת מדברים שנחשבים לקטנים
						מאבד/ת את העשתונות בכעס
						מתעצבנת מאחרים
						מתעצבנת כאשר אני לא מקבל/ת את מה שאני רוצה
						זועפת/ת או רגזני/ת
						מגיב/ה בתוקפנות פיזית כאשר אני מאבד/ת את העשתונות
						עצבני/ת כאשר אני מרגיש/ה חוסר נוחות גופנית (לדוגמא, כאשר עייפה, רעבה, או נמצאת בסביבה רועשת)
						מתלוננת
						נוטה להתפוצץ
						פוגע/ת מילולית כאשר אני כועס/ת

כמה תכופות היו התפרצויות הכעס שלך בממוצע לאורך השנה האחרונה? (אנא סמני/י אפשרות אחת)

- ☐ אף פעם
☐ פחות מפעם בחודש
☐ פעם עד שלוש פעמים בחודש
☐ פעם בשבוע
☐ פעמיים בשבוע
☐ שלוש פעמים בשבוע או יותר

המרפאה לוויסות התנהגות והקשר הורה-ילד

האם התפרצויות הכעס שלך היו מלוות בפציעה של אחרים או בנזק לרכוש לאורך השנה האחרונה? (אנא סמני אפשרות אחת)

- ☐ אף פעם
☐ פעם או פעמיים
☐ שלוש פעמים או יותר

כאשר אינך נמצאת בהתקף זעם, עד כמה הנך רגזנית או כעוסית? (אנא סמני אפשרות אחת)

- ☐ אף פעם
☐ פחות מפעם בחודש
☐ פעם עד שלוש פעמים בחודש
☐ פעם בשבוע
☐ פעמיים עד שלוש בשבוע
☐ ארבע פעמים בשבוע או יותר, אך לא ברוב היום
☐ ארבע פעמים בשבוע או יותר, ברוב היום

בסך כל, עד כמה התכונות או ההתנהגויות אשר תיארת בשאלות למעלה מהוות בעיה עבורך? (לדוגמא, עם המשפחה, עם בני גילך, עם מורים, כאשר אתה מבלה זמן עם עצמך, בבית או בבית הספר)? (סמני אפשרות אחת)

- ☐ כלל לא
☐ מעט
☐ במידה בינונית
☐ הרבה מאוד
☐ במידה קיצונית

שאלון מספר 3: MFQ

-לכל הגילאים-

אנא סמני בטבלה את האמירה שהכי מתארת אותך בשבועיים האחרונים.

נכון	לעיתים נכון	לא נכון	
2	1	0	1. הרגשתי נורא או לא מאושר/ת.
2	1	0	2. לא נהנתי כלל משום דבר.
2	1	0	3. הייתי פחות רעב/ה מבדרך כלל.
2	1	0	4. אכלתי יותר מדי מבדרך כלל.
2	1	0	5. הרגשתי עייפה/ה ופשוט ישבתי ולא עשיתי כלום.
2	1	0	6. זזתי והלכתי בצורה יותר איטית מבדרך כלל.
2	1	0	7. הייתי מאד חסר/ת מנוחה.
2	1	0	8. הרגשתי שאני לא שווה יותר.
2	1	0	9. האשמתי את עצמי על דברים שלא היו באשמתי.
2	1	0	10. היה לי קשה לקבל החלטות.
2	1	0	11. הרגשתי רוגז וכעס על הוריי.
2	1	0	12. הרגשתי שמתחשק לי לדבר פחות מבדרך כלל.

המרפאה לוויסות התנהגות והקשר הורה-ילד

נכון	לעיתים נכון	לא נכון	
2	1	0	13. דיברתי בצורה יותר איטית מברך כלל.
2	1	0	14. בכיתי הרבה.
2	1	0	15. חשבתי שאין שום דבר שמחכה לי בעתיד.
2	1	0	16. חשבתי שאין סיבה לחיות.
2	1	0	17. חשבתי על מוות.
2	1	0	18. חשבתי שלמשפחה שלי עדיף בלעדי.
2	1	0	19. חשבתי להרוג את עצמי.
2	1	0	20. לא רציתי לראות את חברים שלי.
2	1	0	21. היה לי קשה להתרכז בדברים.
2	1	0	22. חשבתי שדברים רעים יקרו לי.
2	1	0	23. שנאתי את עצמי.
2	1	0	24. הרגשתי שאני בן אדם רע.
2	1	0	25. חשבתי שאני נראה/נראית מכוער/ת.
2	1	0	26. דאגתי מכאבים בגוף.
2	1	0	27. הרגשתי בודד/ה.
2	1	0	28. חשבתי שאף אחד לא באמת אוהב אותי.
2	1	0	29. לא היה לי בכלל כיף בבית ספר.
2	1	0	30. חשבתי שאני אף פעם לא אהיה טוב/ה כמו ילדים אחרים.
2	1	0	31. הרגשתי שכל מה שעשיתי היה לא טוב.
2	1	0	32. לא ישנתי כמו שאני ישן בדרך כלל.
2	1	0	33. ישנתי הרבה יותר מדרך כלל.

האם אי פעם ניסית להתאבד? (יש להקיף את התשובה הנכונה) כן / לא

האם אי פעם ניסית לפגוע בעצמך לא כדי למות? (יש להקיף את התשובה הנכונה) כן / לא

שאלון מספר 4: SCARED

– אם את/ה מתחת לגיל 8, אנא דלגי/ לשאלון מספר 5 בעמוד הבא –

לפניך מספר משפטים שבהם ילדים משתמשים כדי לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט ותנ/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך והתנהגותך **בשבועיים האחרונים**. אין כאן תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תנ/י את התשובה המדויקת ביותר אשר מתארת אותך **בשבועיים האחרונים**.

נכון לעתים קרובות	לפעמים נכון	נכון לעתים רחוקות	
2	1	0	1 כשאת/ה מפחד/ת, קשה לי לנשום.
2	1	0	2 יש לי כאבי ראש כשאת/ה בבית הספר.
2	1	0	3 אני לא אוהב/ת להיות עם אנשים שאני לא מכיר/ה היטב.
2	1	0	4 אני מפחד/ת כשאת/ה ישנ/ה מחוץ לבית.
2	1	0	5 אני מוטרד/ת עד כמה אנשים אחרים מחבבים אותי.
2	1	0	6 כשאת/ה מפחד/ת, אני מרגיש/ה שאני הולכת/ה להתעלף.
2	1	0	7 אני עצבני/ת.
2	1	0	8 אני הולכת/ה עם אבא ואמא לכל מקום שהם הולכים.
2	1	0	9 אנשים אומרים לי שאני נראה/נראית עצבני/ת.
2	1	0	10 אני מרגיש/ה מתוח/ה עם אנשים שאני לא מכיר/ה היטב.
2	1	0	11 יש לי כאבי בטן כשאת/ה בבית הספר.
2	1	0	12 כשאת/ה מפחד/ת, אני מרגיש/ה שאני הולך/ה להשתגע.
2	1	0	13 אני חושש/ת לישון לבד.
2	1	0	14 אני מוטרד/ת האם אני טוב/ה כמו ילדים אחרים.
2	1	0	15 כשאת/ה מפחד/ת אני מרגיש/ה כאילו הדברים לא אמיתיים.
2	1	0	16 יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה להורים.
2	1	0	17 אני חושש/ת ללכת לבית הספר.
2	1	0	18 כשאת/ה מפחד/ת, הלב שלי דופק מהר.
2	1	0	19 אני רועד/ת מפחד.
2	1	0	20 יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה לי.
2	1	0	21 אני דואג/ת שאולי הדברים לא יסתדרו כמו שאני רוצה.
2	1	0	22 כשאת/ה מפחד/ת, אני מזיע/ה מאד.
2	1	0	23 אני דאגני/ת.
2	1	0	24 אני מפחד/ת גם כשאין לזה סיבה.
2	1	0	25 אני מפחד/ת להיות לבד בבית.
2	1	0	26 קשה לי לדבר עם אנשים שאני לא מכיר/ה היטב.
2	1	0	27 כשאת/ה מפחד/ת אני מרגיש/ה כאילו שאני נחנק.
2	1	0	28 אנשים אומרים לי שאני דואג/ת יותר מדי.

המרפאה לוויסות התנהגות והקשר הורה-ילד

נכון לעתים קרובות	לפעמים נכון	נכון לעתים רחוקות	
2	1	0	29 אני לא אוהב/ת להיות רחוק/ה מהמשפחה שלי.
2	1	0	30 אני מפחד/ת לקבל התקפי חרדה.
2	1	0	31 אני דואג/ת שמשהו רע יקרה להורים שלי.
2	1	0	32 אני מתבייש/ת בחברת אנשים שאני לא מכיר/ה היטב.
2	1	0	33 אני חושש/ת ממה שיקרה בעתיד.
2	1	0	34 כשאני מפחד/ת, אני מרגיש/ה שאני הולכת/ה להקיא.
2	1	0	35 אני מוטרד/ת עד כמה אני מצליח/ה בדברים.
2	1	0	36 אני מפחד/ת ללכת לבית הספר.
2	1	0	37 אני דואג/ת לגבי דברים שקרו בעבר.
2	1	0	38 כשאני מפחד/ת, אני מרגיש/ה סחרחורת.
2	1	0	39 אני מרגיש/ה מתוח/ה כשאני עם ילדים או מבוגרים וצריך לעשות משהו כשהם צופים בי (למשל: לקרוא בקול, לדבר, לשחק משחק, לעסוק בספורט).
2	1	0	40 אני מרגיש/ה מתוח/ה כשאני הולכת/ה למסיבות או לכל מקום אחר בו יהיו אנשים שאני לא מכיר/ה טוב.
2	1	0	41 אני ביישנ/ית.

שאלון מספר 5: ICU

לכל הגילאים-

אנא קרא/י כל משפט והחלטי/י עד כמה הוא מתאר אותך. סמני/י את תשובתך על ידי הקפת המספר המתאים ביותר (0-3) לגבי כל אחד מהמשפטים. אל תשאיר/י אף משפט לא מסומן. אם לא הבנת את אחד המשפטים אנא פנה/י למבוגר לצורך קבלת הסבר.

נכון במקצת	נכון מאוד	נכון במקצת	לא נכון בכלל	
3	2	1	0	1. אני מבטא/ת את רגשותיי בפתיחות.
3	2	1	0	2. מה שאני חושב/ת שהוא "טוב" או "רע" שונה ממה שאנשים אחרים חושבים.
3	2	1	0	3. אני דואג/ת לגבי שיעורי בית.
3	2	1	0	4. לא אכפת לי במי אני פוגע/ת כדי להשיג את מבוקשי.
3	2	1	0	5. אני מרגיש/ה רע או אשמה/ה כאשר אני עושה מעשה לא טוב.
3	2	1	0	6. אני לא מראה את רגשותיי לאחרים.
3	2	1	0	7. לא אכפת לי האם אני מגיע/ה בזמן.
3	2	1	0	8. אני דואג/ת לגבי רגשות של האחרים.
3	2	1	0	9. לא אכפת לי להסתבך בצרה.
3	2	1	0	10. אני לא נותנת/ת לרגשות לשלוט בי.

המרפאה לוויסות התנהגות והקשר הורה-ילד

לא נכון בכלל	נכון במקצת	נכון מאוד	נכון בוודאות	
0	1	2	3	11. לא אכפת לי האם אני עושה את הדברים היטב.
0	1	2	3	12. אני נראה/נראית כלפי חוץ מאוד קר/ה ולא אכפתי/ת.
0	1	2	3	13. אני מודה בקלות בשגיאות שלי.
0	1	2	3	14. קל לאחרים לראות איך אני מרגיש/ה.
0	1	2	3	15. אני תמיד מנסה לעשות את הדברים הכי טוב שאני יכול/ה.
0	1	2	3	16. אני מתנצל/ת (אומר/ת שאני מצטער/ת) בפני אנשים בהם אני פוגע/ת.
0	1	2	3	17. אני מנסה לא לפגוע ברגשותיהם של אחרים.
0	1	2	3	18. אני לא מרגיש/ה חרטה כאשר אני עושה מעשה שגוי.
0	1	2	3	19. אני מאוד נוטה להביע את עצמי ומאוד רגשני/ת.
0	1	2	3	20. אני לא אוהב/ת להשקיע הזמן הנדרש כדי לעשות את הדברים היטב.
0	1	2	3	21. הרגשות של האחרים אינם חשובים לי.
0	1	2	3	22. אני מסתיר/ה את רגשותיי מאחרים.
0	1	2	3	23. אני עובד/ת קשה על כל דבר שאני עושה.
0	1	2	3	24. אני עושה דברים כדי לגרום לאחרים להרגיש טוב.

סיימת! תודה על מילוי השאלונים