

# CDI

לילדים יש לפעמים רגשות ומחשבות שונים.

שאלון זה מציג את הרגשות והמחשבות בקבוצות. מכל קבוצה תבחר/י משפט **אחד** שמתאר אותך בצורה הטובה ביותר **בשבועיים האחרונים**. אחרי שבחרת משפט מקבוצה אחת, עבור/עברי לקבוצה הבאה וכן הלאה.

אין תשובה נכונה או לא נכונה עליך רק לבחור את המשפט שמתאר בצורה הטובה ביותר את מצבך.

סמן/י X בתוך הריבוע שליד המשפט אותו בחרת.

לפניך דוגמא המראה כיצד שאלון זה ערוך. נסה/י אותה. סמן/י X ליד המשפט שמתאר אותך בצורה **הטובה ביותר**.

- דוגמא:
- אני קורא/ת ספרים כל הזמן.
  - אני קורא/ת ספרים מדי פעם.
  - אני אף פעם לא קורא/ת ספרים.

זכור/זכרי בחר/י את המשפט שמתאר את רגשותיך ורעיונותיך במהלך השבועיים האחרונים.

1.  אני עצוב/ה לפעמים.  
 אני עצוב/ה הרבה פעמים.  
 אני עצוב/ה כל הזמן.
2.  שום דבר לא ילך לי לעולם.  
 אני לא בטוח/ה אם העניינים יסתדרו לי.  
 העניינים יסתדרו לי היטב.
3.  אני עושה את רוב הדברים בסדר.  
 אני עושה הרבה דברים לא בסדר.  
 אני עושה הכל לא בסדר.
4.  יש לי כייף מהרבה דברים.  
 יש לי כייף מכמה דברים.  
 שום דבר אינו נותן לי כייף.
5.  אני רע/ה כל הזמן.  
 אני רע/ה הרבה פעמים.  
 אני רע/ לפעמים.
6.  אני חושב/ת על דברים רעים שעלולים לקרות לי לפעמים.  
 אני דואג/ת שדברים רעים יקרו לי.  
 אני בטוח/ה שדברים נוראים יקרו לי.
7.  אני שונא/ת את עצמי.  
 אני לא מחבב/ת את עצמי.  
 אני מחבב/ת את עצמי.
8.  כל הדברים הרעים הם באשמתי.  
 הרבה מהדברים הרעים הם באשמתי.  
 דברים רעים אינם בדרך כלל באשמתי.
9.  אני לא חושב/ת על להרוג את עצמי  
 אני חושב/ת על להרוג את עצמי, אך אני לא אעשה זאת.  
 אני רוצה להרוג את עצמי.
10.  אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות כל יום.  
 הרבה פעמים אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות.  
 אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות לפעמים.
11.  דברים מציקים לי כל הזמן.  
 דברים מציקים לי הרבה פעמים.  
 דברים מציקים לי לפעמים.

12.  אני אוהב/ת להיות עם אנשים.  
 הרבה פעמים אני לא אוהב/ת להיות עם אנשים.  
 אני בכלל לא רוצה להיות עם אנשים.

13.  אני לא יכול/ה להחליט על דברים.  
 קשה לי להחליט על דברים.  
 אני מחליט/ה על דברים בקלות.

14.  אני נראה/ית בסדר  
 יש דברים גרועים במראה שלי.  
 אני נראה/ית מכווער.

**זכור/זכרי, תאר/י איך את/ה היית בשבועיים האחרונים.**

15.  כל הזמן אני צריך/כה להכריח את עצמי להכין שיעורים.  
 הרבה פעמים אני צריך/כה להכריח את עצמי להכין שיעורים.  
 לעשות שיעורים זו לא בעיה גדולה, בשבילי.

16.  כל לילה קש לי להירדם.  
 הרבה לילות קשה לי לישון.  
 אני ישן/נה די טוב.

17.  אני עייף/ה מידי פעם.  
 אני עייף/ה הרבה ימים.  
 אני עייף/ה כל הזמן.

18.  רוב הימים אין לי חשק לאכול.  
 הרבה מהימים אין לי חשק לאכול.  
 אני אוכל/ת די טוב.

19.  אני לא מודאג/ת מכל מיני כאבים.  
 אני מודאג/ת מכאבים שונים הרבה פעמים.  
 אני מודאג/ת מכאבים שונים כל הזמן.

20.  אני לא מרגיש/ה בודד/ה.  
 אני מרגיש/ה בודד/ה הרבה פעמים.  
 אני מרגיש/ה בודד/ה כל הזמן.

21.  אני אף פעם לא נהנה/ית בבית הספר  
 אני נהנה/ית בבית הספר רק לפעמים.  
 אני נהנה/ית בבית הספר הרבה פעמים.

22.  יש לי הרבה חברים.  
 יש לי כמה חברים, אבל הייתי רוצה יותר.  
 אין לי בכלל חברים.

23.  מצבי בלימודים בסדר.  
 מצבי בלימודים אינו טוב כפי שהיה.  
 אני גרוע/ה מאוד במקצועות שבהם הייתי טוב/ה.
24.  אני אף פעם לא אוכל להיות טוב/ה כמו הילדים האחרים.  
 אני יכול/ה להיות טוב/ה כמו הילדים האחרים, אם ארצה בכך.  
 אני טוב/ה כמו הילדים האחרים.
25.  אף אחד לא אוהב אותי באמת.  
 אני לא בטוח/ה שמישהו אוהב אותי.  
 אני בטוח/ה שמישהו אוהב אותי.
26.  אני בדרך כלל עושה מה שאומרים לי.  
 אני לא עושה מה שאומרים לי, ברוב הפעמים.  
 אני אף פעם לא עושה מה שאומרים לי.
27.  אני מסתדר/ת עם אנשים.  
 אני מסתבך/כת במריבות הרבה פעמים.  
 אני מסתבך/כת במריבות כל הזמן.