

## שאלון CDI

לילדים יש לפעמים רגשות ומחשבות מסוגים שונים.

שאלון זה מציג כל מיני רגשות ומחשבות. בכל שאלה יש מספר אפשרויות. עליך לבחור משפט אחד שמתאר אותך בצורה הטובה ביותר בשבועיים האחרונים.

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

סמני X בתוך הריבוע שליד המשפט אותו בחרת.

לפניך דוגמא המראה כיצד שאלון זה בנוי. נסי אותה.

סמני X ליד המשפט שמתאר אותך בצורה הטובה ביותר בשבועיים האחרונים.

- דוגמא:  אני קוראת ספרים כל הזמן.
- אני קוראת ספרים מדי פעם.
- אני אף פעם לא קוראת ספרים.

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

1.  אני עצובה/ה לפעמים.
- אני עצובה/ה הרבה פעמים.
- אני עצובה/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.  אני נהנית/ה מהרבה דברים.
- אני נהנית/ה מכמה דברים.
- אני לא נהנית/ה משום דבר.
5.  אני רעה/ה כל הזמן.
- אני רעה/ה הרבה פעמים.
- אני רעה/ה לפעמים.
6.  לפעמים אני חושבת/על דברים רעים שעלולים לקרות לי.
- אני דואגת/שדברים רעים יקרו לי.
- אני בטוח/ה שדברים נוראים יקרו לי.

7.  אני שונאת את עצמי.
- אני לא מחבבת את עצמי.
- אני מחבבת את עצמי.
8.  כל הדברים הרעים הם באשמת.
- הרבה מהדברים הרעים הם באשמת.
- דברים רעים אינם בדרך כלל באשמת.
9.  אני לא חושבת על להרוג את עצמי.
- אני חושבת על להרוג את עצמי, אך לא אעשה זאת.
- אני רוצה להרוג את עצמי.
10.  אני מרגישה שאני רוצה לבכות כל יום.
- בהרבה ימים אני מרגישה שאני רוצה לבכות.
- לפעמים אני מרגישה שאני רוצה לבכות.
11.  דברים מציקים לי כל הזמן.
- דברים מציקים לי הרבה פעמים.
- דברים מציקים לי לפעמים.
12.  אני אוהבת להיות עם אנשים.
- הרבה פעמים אני לא אוהבת להיות עם אנשים.
- אני בכלל לא רוצה להיות עם אנשים.
13.  אני לא יכולה להחליט על דברים.
- קשה לי להחליט על דברים.
- אני מחליטה על דברים בקלות.

14.  אני נראית/ה בסדר.  
 יש דברים גרועים במראה שלי.  
 אני נראית/ה מכוערת.
15.  כל הזמן אני צריכה/ה להכריח את עצמי להכין שיעורים.  
 הרבה פעמים אני צריכה/ה להכריח את עצמי להכין שיעורים.  
 לעשות שיעורים זו לא בעיה גדולה בשבילי.
16.  כל לילה קשה לי לישון.  
 הרבה לילות קשה לי לישון.  
 אני ישנה/ה די טוב.
17.  אני עייפה/ה מדי פעם.  
 אני עייפה/ה הרבה ימים.  
 אני עייפה/ה כל הזמן.
18.  רוב הימים אין לי חשק לאכול.  
 הרבה מהימים אין לי חשק לאכול.  
 אני אוכלת/ה די טוב.
19.  אני לא מודאגת/ה מכל מיני כאבים.  
 אני מודאגת/ה מכאבים שונים הרבה פעמים.  
 אני מודאגת/ה מכאבים שונים כל הזמן.

20.  אני לא מרגישה/ה בודד/ה.
- אני מרגישה/ה בודד/ה הרבה פעמים.
- אני מרגישה/ה בודד/ה כל הזמן.
21.  אני אף פעם לא נהנית/ה בבית הספר.
- אני נהנית/ה בבית הספר רק לפעמים.
- אני נהנית/ה 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 מאד במקצועות שפעם הייתי טובה בהם.
24.  אני אף פעם לא אוכל להיות טוב/ה כמו הילדים האחרים.
- אני יכול/ה להיות טובה 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 מסתבכ/ת במריבות הרבה פעמים.
- אני מסתבכ/ת במריבות כל הזמן.