

## 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: \_\_\_\_\_ 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/ת זוג: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_

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**.

5. "במידה רבה מאד"	4. "די הרבה"	3. "בינוני"	2. "מעט"	1. "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 שמהו 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 מסמפתיים אותך	.21
					הרגשה שהנך נחות מאחרים	.22
					בחילה או אי שקט בבטן	.23
					הרגשה שאנשים מסתכלים או מדברים עליך	.24
					קושי להירדם	.25
					צורך לחזור ולבדוק מה שעשית	.26

5. "במידה רבה מאד"	4. "די הרבה"	3. "בינוני"	2. "מעט"	1. "בכלל לא"		
					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
					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	<b>קשה לי...</b>
					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. לתבוא 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	<b>דברים שעשיתי יותר מדי</b>
					25. הייתי אגרסיבי מידי
					26. נלחמתי יותר מדי

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

## Phenomenon of Hope Questioner

Levi, O.

קרא בעיון את המשפטים הבאים וסמן כל אחד על פי הדירוג המאפיין אותך ביותר

	לא נכון לגמרי	כמעט נכון	לא נכון כמעט	לא נכון לגמרי	
1.	4	3	2	1	אני יכול לחשוב על הרבה דרכים "לצאת מן הסבך"
2.	4	3	2	1	אני מתמיד באנרגיות להשגת מטרותיי
3.	4	3	2	1	עברתי "חוויות טובות" לאורך תהליך ההתפתחות שלי
4.	4	3	2	1	מרגיש לכל בעיה יש הרבה דרכים לפיתרון
5.	4	3	2	1	יש לי יכולת טובה לחיות עם תסכול
6.	4	3	2	1	אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשגת דברים שבאמת חשובים לי בחיים
7.	4	3	2	1	קשרי עם דמויות משמעותיות מעברי המוקדם (אם למשל) תרמו להתפתחות תקוותי
8.	4	3	2	1	גם כאשר אחרים מתייאשים, אני יודע שאוכל למצוא דרך לפתרון הבעיה
9.	4	3	2	1	עברי הכין אותי היטב לקראת העתיד
10.	4	3	2	1	ניתן לאמר שדי הצלחתי בחיים
11.	4	3	2	1	אני מבין ומקבל שלא אצליח להשיג את כל מה שאני רוצה/ מתכנן
12.	4	3	2	1	אני משיג את היעדים אשר אני מציב לעצמי

**שאלון תפקוד**

(Green, Lowry &amp; Kopta 2003)

כיצד אתה מתפקד בחודש האחרון במישורי החיים המתוארים בטבלה. אם מישור חיים

מסוים אינו רלוונטי יש להשאיר משבצת ריקה.

טוב מאד	נכון לגמרי	סביר	רע	רע מאד	
4	3	2	1	0	1. עבודה/ לימודים (נוכחות והישגים)
4	3	2	1	0	2. קשרים אינטימיים (יחסי קרבה הבנה ותקשורת)
4	3	2	1	0	3. הקשר עם ילדיך (תקשורת, קרבה, משמעת)
4	3	2	1	0	4. קשרים חברתיים (תקשורת, תמיכה,
4	3	2	1	0	5. תפקוד מיני (הנאה, סיפוק)
4	3	2	1	0	6. מודעות לפגיעות (הימנעות ממצבי סיכון עצמיים, מיחסים מזיקים ויכולת להגן על עצמך)
4	3	2	1	0	7. הנאה מהחיים (בילויים, מיצוי שעות פנאי)
4	3	2	1	0	8. בריאות פיזית
4	3	2	1	0	9. התנהלות עצמית (הצבת יעדים ומימוש בפועל)
4	3	2	1	0	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.

באופן קיצוני	במידה רבה	באופן בינוני	במידה מועטה	כלל לא	בחודש האחרון עד כמה הפריעו לך:
5	4	3	2	1	1. זיכרונות טורדניים, חוזרים ולא רצויים של החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	2. חלומות טורדניים, חוזרים של החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	3. הרגשה או התנהגות פתאומית כאילו החוויה הטראומטית ממש שבה ומתרחשת שוב(כאילו את/ה ממש חיה אותו שוב)?
5	4	3	2	1	4. הרגשת מצוקה כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	5. תגובות גופניות חזקות כאשר משהו הזכיר לך את החוויה הטראומטית (למשל, דפיקות לב, קשיי נשימה, הזעה)?
5	4	3	2	1	6. הימנעות ממחשבות, רגשות או תחושות גופניות שהזכירו לך את החוויה הטראומטית, (כלומר גורמים מתוך עצמך ולא גורמים חיצוניים)?
5	4	3	2	1	7. הימנעות מגורמים חיצוניים שהזכירו לך את החוויה הטראומטית (כמו: אנשים, מקומות, שיחות, חפצים, פעילויות או מצבים)?
5	4	3	2	1	8. קושי לזכור חלקים חשובים מתוך החוויה הטראומטית?
5	4	3	2	1	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)
5	4	3	2	1	10. האשמה של עצמך או של מישהו אחר על מה שקרה באירוע או אחריו?
5	4	3	2	1	11. רגשות שליליים חזקים כמו פחד או אימה, כעס, אשמה או בושה?
5	4	3	2	1	12. אובדן עניין בפעילויות מהן נהגת ליהנות?
5	4	3	2	1	13. תחושה של ריחוק או ניתוק מאנשים אחרים?

5	4	3	2	1	14. קושי להרגיש רגשות חיוביים (למשל: אינך מסוגלת לחוש רגשות אוהבים כלפי הקרובים אליך או הרגשה של קהות רגשית)?
5	4	3	2	1	15. הרגשה כאילו העתיד שלך צפוי להיקטע?
5	4	3	2	1	16. הרגשת עצבנות או כעסנות או התנהגות תוקפנית?
5	4	3	2	1	17. לקיחת יותר מידי סיכונים, או עשיית דברים שיכולים להזיק לעצמך?
5	4	3	2	1	18. תחושה של "דריכות על", עמידה על המשמר או ערנות מוגברת במיוחד?
5	4	3	2	1	19. הרגשה שאתה נוטה להיבהל בקלות או מאוד קופצני?
5	4	3	2	1	20. קשיים בריכוז?
5	4	3	2	1	21. קשיים להרדם או להשאר ישנה?

## MADRS – Montgomery Asberg Depression Rating Scale

(מילוי במהלך האינטייק ע"י המטפל)

### פריט 1: עצב נראה

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. עצוב מידי פעם, בהתאם לנסיבות
- 1.
- 2. עצוב 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: חסר/ 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 מחשבותיו

.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.

.0 אין מחשבות פאסימיות

.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. אשליות של חורבן, חרטה או חטא בלתי נסלח. האשמות עצמיות שהן מופרכות אך עקשות.

### **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:**

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 ברידים					
10. סימפטומים נשימתיים	לחץ או כיווץ בחזה, תחושת חנק, אנחות, הפרעות בנשימה, חוסר אוויר					

תכונה	תיאור	לא קיים :0	חלש :1	בינוני :2	חמור :3	חמור מאד :4
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, חיורון, 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					



## Hope Scale

Snyder et al., 1991.

**קרא בעיון את המשפטים הבאים וסמן כל אחד על פי הדירוג המאפיין אותך ביותר**

	=4 נכון לגמרי	=3 כמעט נכון	=2 כמעט לא נכון	=1 לגמרי לא נכון	
1.	4	3	2	1	אני יכול לחשוב על הרבה דרכים "לצאת מן הסבך"
2.	4	3	2	1	אני מתמיד באנרגיות להשגת מטרותיי
3.	4	3	2	1	מרבית מהזמן אני חש עייפות
4.	4	3	2	1	לכל בעיה יש הרבה דרכים לפיתרון
5.	4	3	2	1	קשה להשתיק אותי בקלות בעת ויכוח
6.	4	3	2	1	אני יכול לחשוב על דרכים רבות להשגת דברים שבאמת חשובים לי בחיים
7.	4	3	2	1	אינני מודאג ממצבי הבריאותי
8.	4	3	2	1	גם כאשר אחרים מתייאשים, אני יודע שאוכל למצוא דרך לפתרון הבעיה
9.	4	3	2	1	עברי הכין אותי היטב לקראת העתיד
10.	4	3	2	1	ניתן לאמר שדי הצלחתי בחיים
11.	4	3	2	1	לעיתים רחוקות אני מוצא עצמי מוטרד ממהו
12.	4	3	2	1	אני משיג את היעדים אשר אני מציב לעצמי

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

לפניך 22 אירועי חיים המתייחסים לתקופות שונות בחיים. עליך לציין ליד כל אירוע את מספר הפעמים שהוא התרחש ואת מצבך כיום

מצבך היום לאור האירוע						מספר הפעמים שהאירוע התרחש בחייך					תיאור האירוע
טוב מאד	טוב	בינוני	סביר	גרוע	גרוע מאד	5+	3-4 פעמים	פעמיים	פעם אחת	אף פעם	
											1. אסון טבע
											2. תאונת דרכים עם כלי רכב
											3. תאונות אחרות
											4. לחימה או או קרב
											5. מוות פתאומי של חבר קרוב או אדם אהוב
											6. שוד מזוין
											7. תקיפה חמורה ע"י אדם מוכר או זר
											8. עדות לתקיפה חמורה של אדם מוכר או אדם זר
											9. איום במוות או איום על השלמות הגופנית
											10. התעללות מינית בילדות
											11. התעללות פיזית בילדות
											12. עדות לאלימות במשפחה
											13. התעללות מינית של בן זוג
											14. התעללות מינית לפני גיל 13 ע"י אדם הגדול ממך בלפחות 5 שנים
											15. התעללות מינית לפני גיל 13 ע"י מישהו שהיה קרוב אליך בגיל
											16. התעללות מינית בין הגילאים 13-18.
											17. התעללות מינית

