



חטיבת הרפואה
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי
National Psychology Unit – Chief Psychologist

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

שאלון CPSS-SR-5

לעיתים דברים מפחידים ומדאיגים קורים לילדים. זה יכול להיות אירוע כמו תאונת דרכים, מכות, שוד, רעידת אדמה, שוד, נגיעה בצורה שלא מצאה חן בעינך, פציעה של הורה או מות הורה, או אירוע מאוד מדאיג אחר.

כתוב בבקשה מהו הדבר המפחיד או המדאיג אשר מטריד אותך ביותר כאשר את/ה חושב/ת על כך:

מתי זה קרה?

השאלות הבאות שואלות כיצד את/ה מרגיש/ה לגבי הדבר המטריד שעליו כתבת. קרא/י בעיון כל שאלה. לאחר מכן יש לסמן בעיגול את המספר (0-4) שמתאר בצורה הטובה ביותר כמה פעמים הבעיה הטרידה אותך במהלך החודש האחרון.

- (0) בכלל לא
- (1) פעם בשבוע או פחות/ מעט
- (2) 2-3 פעמים בשבוע/ במידה מסוימת
- (3) 4-5 פעמים בשבוע/ הרבה
- (4) 6 פעמים בשבוע או יותר/ כמעט תמיד



שאלון CPSS-SR-5					
4	3	2	1	0	1. מחשבות או תמונות מטרידות על הדבר המטריד שקופצות לראשך כאשר אינך רוצה בהן.
4	3	2	1	0	2. חלומות רעים או סיוטי לילה.
4	3	2	1	0	3. להתנהג או להרגיש כאילו זה קורה שוב (לשמוע או לראות משהו ולהרגיש כאילו אתה/שם שוב).
4	3	2	1	0	4. להרגיש מוטריד כאשר אתה/זכר/ת במה שקרה (למשל, פחד, כעס, עצב, אשמה, בלבול).
4	3	2	1	0	5. תחושות בגוף כאשר אתה/זכר/ת מה קרה (למשל, הזעה, הלב דופק מהר, כאב ראש או כאב בטן).
4	3	2	1	0	6. מנסה שלא יהיו מחשבות או רגשות בקשר למה שקרה.
4	3	2	1	0	7. מנסה להתרחק מכל דבר שמזכיר את מה שקרה (למשל, אנשים, מקומות או שיחות על מה שקרה).
4	3	2	1	0	8. לא מצליח/ה להיזכר בחלק חשוב ממה שקרה.
4	3	2	1	0	9. מחשבות רעות על עצמי, על אנשים אחרים ועל העולם (למשל, "אני לא מצליח/ה לעשות שום דבר כמו שצריך", "כל האנשים רעים", "העולם הוא מקום מפחיד").
4	3	2	1	0	10. מחשבות שמה שקרה הוא באשמתך (למשל, "הייתי צריך/צריכה לדעת טוב יותר", "לא הייתי צריך/צריכה לעשות את זה", "זה מגיע לי").
4	3	2	1	0	11. רגשות חזקים (כמו פחד, כעס, אשמה, בושה).
4	3	2	1	0	12. הרבה פחות עניין לעשות דברים שנהגת לעשות.
4	3	2	1	0	13. לא להרגיש קרוב לחברים ולמשפחה שלך או לא לרצות להיות בסביבתם.
4	3	2	1	0	14. קושי להרגיש רגשות טובים (כמו שמחה ואהבה) או קושי להרגיש רגשות בכלל.
4	3	2	1	0	15. להתרגז בקלות (למשל, לצעוק, להרביץ לאחרים, לזרוק דברים).



4	3	2	1	0	16. לעשות דברים שיכולים לפגוע בך (למשל, לקחת סמים, לשתות אלכוהול, לברוח מהבית, לחתוך את עצמך).
4	3	2	1	0	17. להיות מאוד זהיר או להישמר מפני סכנה (למשל, לבדוק מי ומה נמצא בסביבתך).
4	3	2	1	0	18. להיות קופצני או להיבהל בקלות (למשל, כשמישהו הולך מאחוריך, כאשר נשמע רעש חזק).
4	3	2	1	0	19. קושי להתרכז (למשל, קושי לעקוב אחר סיפור בטלוויזיה, לשכוח מה שקראת, קושי להקשיב בכיתה).
4	3	2	1	0	20. קושי להירדם או להמשיך לישון.

האם הבעיות האלה הפריעו בתחומים הבאים בחיך במהלך החודש האחרון?

נא לסמן בעיגול מסביב ל- "כן" או "לא"

		האם הבעיות האלה הפריעו בתחומים הבאים בחיך במהלך החודש האחרון?
לא	כן	דברים מהנים שאתה רוצה לעשות
לא	כן	לעשות דברים מהנים שאתה רוצה לעשות
לא	כן	לעשות את המטלות שלך
לא	כן	יחסים עם חברים שלך
לא	כן	להתפלל
לא	כן	שעורי בית
לא	כן	קשרים עם המשפחה שלך
לא	כן	להיות שמח בחיים שלך