

שאלון SCARED

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

נכון לעתיים קרובות	לפעמים נכון	נכון לעתיים רחוקות	
2	1	0	1. כשאני מפחדת, קשה לי לנשום.
2	1	0	2. יש לי כאבי ראש כשאני בבית הספר.
2	1	0	3. אני לא אוהבת להיות עם אנשים שאני לא מכירה היטב.
2	1	0	4. אני מפחדת כשאני ישנה מחוץ לבית.
2	1	0	5. אני מוטרדת עד כמה אנשים אחרים מחבבים אותי.
2	1	0	6. כשאני מפחדת, אני מרגישה שאני הולכת להתעלף.
2	1	0	7. אני עצבנית.
2	1	0	8. אני הולכת עם אבא ואמא לכל מקום שהם הולכים.
2	1	0	9. אנשים אומרים לי שאני נראית עצבנית.
2	1	0	10. אני מרגישה מתוחה עם אנשים שאני לא מכירה היטב.
2	1	0	11. יש לי כאבי בטן כשאני בבית הספר.

נכון לעתים קרובות	לפעמים נכון	נכון לעתים רחוקות	
2	1	0	12. כשאני מפחדת, אני מרגישה שאני הולכת להשתגע.
2	1	0	13. אני חוששת לישון לבד.
2	1	0	14. אני מוטרדת האם אני טובה כמו ילדים אחרים.
2	1	0	15. כשאני מפחדת אני מרגישה כאילו הדברים לא אמיתיים.
2	1	0	16. יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה להורים.
2	1	0	17. אני חוששת ללכת לבית הספר.
2	1	0	18. כשאני מפחדת, הלב שלי דופק מהר.
2	1	0	19. אני רועדת מפחד.
2	1	0	20. יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה לי.
2	1	0	21. אני דואגת שאולי הדברים לא יסתדרו כמו שאני רוצה.
2	1	0	22. כשאני מפחדת, אני מזיעה מאד.
2	1	0	23. אני דאגנית.
2	1	0	24. אני מפחדת גם כשאין לזה סיבה.
2	1	0	25. אני מפחדת להיות לבד בבית.
2	1	0	26. קשה לי לדבר עם אנשים שאני לא מכירה היטב.
2	1	0	27. כשאני מפחדת אני מרגישה כאילו שאני נחנקת.

נכון לעתים קרובות	לפעמים נכון	נכון לעתים רחוקות	
2	1	0	28. אנשים אומרים לי שאני דואגת יותר מדי.
2	1	0	29. אני לא אוהבת להיות רחוקה מהמשפחה שלי.
2	1	0	30. אני מפחדת לקבל התקפי חרדה.
2	1	0	31. אני דואגת שמשוהו רע יקרה להורים שלי.
2	1	0	32. אני מתביישת בחברת אנשים שאני לא מכירה היטב.
2	1	0	33. אני חוששת ממה שיקרה בעתיד.
2	1	0	34. כשאני מפחדת, אני מרגישה שאני הולכת להקיא.
2	1	0	35. אני מוטרדת עד כמה אני מצליחה בדברים.
2	1	0	36. אני מפחדת ללכת לבית הספר.
2	1	0	37. אני דואגת לגבי דברים שקרו בעבר.
2	1	0	38. כשאני מפחדת, אני מרגישה סחרחורת.