

נספחים

שאלון STAIT

להלן מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט וסמן/י את התשובה שנראת לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך **בדרך כלל**. אין תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מידי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא סמן/י את התשובה המדוייקת ביותר אשר מתארת את רגשותיך **בדרך כלל**.

מתאר מאד 4	מתאר במידה בינונית 3	מתאר במקצת 2	כלל לא מתאר 1	
				1. יש לי הרגשה נעימה.
				2. אני מתעייפ/ת במהירות.
				3. מתחשק לי לבכות.
				4. הייתי רוצה להיות מאושר/ת כמו שאחרים נראים.
				5. אני מפסיד/ה דברים בגלל שאינני מסוגל/ת להחליט במהירות מספקת.
				6. אני מרגישה/ה נינוח.
				7. אני שקט/ה, רגוע/ה ומיושב/ת בדעתי.
				8. אני מרגישה/ה שאינני מסוגל/ת להתגבר על קשיים ההולכים ונערמים בדרכי
				9. אני מודאג/ת יותר מידי בגלל דבר שבעצם אינו כה חשוב.
				10. אני מאושר/ת.
				11. אני נוטה לקבל דברים בצורה קשה.
				12. חסר לי ביטחון עצמי.
				13. אני מרגישה/ה ביטחון.
				14. אני עצוב/ה.
				15. אני מרגיש מדוכא/ת.
				16. אני שבע/ת רצון.
				17. מחשבה מסוימת בלתי חשובה מתרוצצת ומטרידה אותי.
				18. אני מקבל אכזבות בצורה כל-כך קשה שאינני מסוגל/ת להרחיק אותן ממחשבותי.
				19. אני אדם יציב.
				20. כאשר אני חושב/ת על הדברים המעניינים שמעסיקים אותי בזמן האחרון, אני נכנס למתח

שאלון STAIS

להלן מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט וסמן/י את התשובה שנראת לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך **ברגע זה**. אין תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז/י יותר מידי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא סמני את התשובה המדוייקת ביותר אשר מתארת את רגשותיך **כעת**.

מתאר מאד 4	מתאר במידה בינונית 3	מתאר במקצת 2	כלל לא מתאר 1	
				1. אני מרגיש שלו/ה.
				2. אני מרגיש/ה בטוח/ה.
				3. אני מתוח/ה.
				4. יש לי רגש חרטה.
				5. אני מרגיש/ה רגוע/ה.
				6. אני מרגיש/ה נרגז/ת.
				7. אני חושש/ת כעת מאסונות שעלולים לקרות.
				8. אני מרגיש/ה נינוח/ה.
				9. אני חרד/ה.
				10. אני חש/ה בנח.
				11. יש לי הרגשה של בטחון עצמי.
				12. אני מרגיש/ה עצבני/ת.
				13. אני נפחד/ת.
				14. אני מרגיש/ה מתיחות רבה.
				15. אני משוחרר/ת ממתח.
				16. אני מרגיש/ה מרוצה.
				17. אני מודאג/ת.
				18. אני חש/ה התרגשות יתר ומבוכה.
				19. אני שמח/ה.
				20. יש לי הרגשה נעימה.