



תאריך _____

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

1. 1. אני עצוב/ה לפעמים.
2. אני עצוב/ה הרבה פעמים.
3. אני עצוב/ה כל הזמן.
2. 1. העניינים יסתדרו לי היטב.
2. אני לא בטוח/ה אם העניינים יסתדרו לי.
3. שום דבר לא ילך לי לעולם.
3. 1. אני עושה את רוב הדברים בסדר.
2. אני עושה הרבה דברים לא בסדר.
3. אני עושה הכל לא בסדר.
4. 1. יש לי כסף מהרבה דברים.
2. יש לי כסף מכמה דברים.
3. שום דבר אינו נותן לי כסף.
5. 1. אני רע/ה לפעמים.
2. אני רע/ה הרבה פעמים.
3. אני רע/ה כל הזמן.
6. 1. אני חושב/ת על דברים רעים שעלולים לקרות לי לפעמים.
2. אני דואג/ת שדברים רעים יקרו לי.
3. אני בטוח/ה שדברים נוראים יקרו לי.
7. 1. אני מחבב/ת את עצמי.
2. אני לא מחבב/ת את עצמי.
3. אני שונא/ת את עצמי.
8. 1. דברים רעים אינם בדרך כלל באשמתי.
2. הרבה מהדברים הרעים הם באשמתי.
3. כל הדברים רעים באשמתי.
9. 1. אני לא חושב/ת על להרוג את עצמי.
2. אני חושב/ת על להרוג את עצמי, אך אני לא אעשה זאת.
3. אני רוצה להרוג את עצמי.
10. 1. אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות לפעמים.
2. הרבה פעמים אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות.
3. אני מרגיש/ה שאני רוצה לבכות כל יום.
11. 1. דברים מציקים לי לפעמים.
2. דברים מציקים לי הרבה פעמים.
3. דברים מציקים לי כל הזמן.
12. 1. אני אוהב/ת להיות עם אנשים.
2. הרבה פעמים אני לא אוהב/ת להיות עם אנשים.
3. אני בכלל לא רוצה להיות עם אנשים.
13. 1. אני מחליט/ה על דברים בקלות.
2. קשה לי להחליט על דברים.
3. אני לא יכול/ה להחליט על דברים.
14. 1. אני נראה/ית בסדר.
2. יש דברים גרועים במראה שלי.
3. אני נראה/ית מכוער/ת.

זכור/זכרי, תאר/י איך את/ה היית **בשבועיים האחרונים**

15. 1. לעשות שיעורים זו לא בעיה גדולה, בשבילי
2. הרבה פעמים אני צריך/כה להכריח את עצמי להכין שיעורים.
3. כל הזמן אני צריך/כה להכריח את עצמי להכין שיעורים.
16. 1. אני ישן/נה די טוב.
2. הרבה לילות קשה לי לישון.
3. כל לילה קשה לי להירדם.
17. 1. אני עייף/ה מידי פעם.
2. אני עייף/ה הרבה ימים.
3. אני עייף/ה כל הזמן.
18. 1. אני אוכל/ת די טוב.
2. הרבה מהימים אין לי חשק לאכול.
3. רוב הימים אין לי חשק לאכול.
19. 1. אני לא מודאג/ת מכל מיני כאבים.
2. אני מודאג/ת מכאבים שונים הרבה פעמים.
3. אני מודאג/ת מכאבים שונים כל הזמן.
20. 1. אני לא מרגיש/ה בודד/ה.
2. אני מרגיש/ה בודד/ה הרבה פעמים.
3. אני מרגיש/ה בודד/ה כל הזמן.
21. 1. אני נהנה/ית בבית הספר הרבה פעמים.
2. אני נהנה/ית בבית הספר רק לפעמים.
3. אני אף פעם לא נהנה/ית בבית הספר.
22. 1. יש לי הרבה חברים.
2. יש לי כמה חברים, אבל הייתי רוצה יותר.
3. אין לי בכלל חברים.
23. 1. מצבי בלימודים בסדר.
2. מצבי בלימודים אינו טוב כפי שהיה.
3. אני גרוע/ה מאוד במקצועות שבהם הייתי טוב/ה.
24. 1. אני טוב/ה כמו הילדים האחרים.
2. אני יכול/ה להיות טוב/ה כמו הילדים האחרים, אם ארצה בכך.
3. אני אף פעם לא אוכל להיות טוב/ה כמו הילדים האחרים.
25. 1. אני בטוח/ה שמישהו אוהב אותי.
2. אני לא בטוח/ה שמישהו אוהב אותי.
3. אף אחד לא אוהב אותי באמת.
26. 1. אני בדרך כלל עושה מה שאומרים לי.
2. אני לא עושה מה שאומרים לי, ברוב הפעמים.
3. אני אף פעם לא עושה מה שאומרים לי.
27. 1. אני מסתדר/ת עם אנשים.
2. אני מסתבך/כת במריבות הרבה פעמים.
3. אני מסתבך/כת במריבות כל הזמן.

ציון סופי _____ (סכום אריתמטי של התשובות)

למעריך:

תיקוף הגירסה העברית:

Zalsman G et al., Children's Depression Inventory (CDI) and the Children's Depression Rating Scale-Revised (CDRS-R): reliability of the Hebrew version. Int J Adolesc Med Health. 2005;17(3):255-7.

גירסה זו היא ללא היפוך מסיחים--לשימוש קליני ולא מחקרי טווח 81-27. מעל 35 יש לחשוד לדכאון מיועד לגילאי 18-6. בצעירים יש להקריא את השאלון. מתייחס לשבועיים האחרונים (ליום הרע ביותר במהלך שבועיים באיטם מסוים).