MPOD-T

אנו מתעניינים בחוויות היומיומיות שלך. השאלות הבאות ישאלו אותך לגבי דרכים שונות שבהן אתה עשוי לחוות מחשבות, רגשות ותחושות. אנא קרא/י בעיון כל משפט וציין/י באיזו תדירות חווית את החוויות הבאות. אין תשובות "נכונות" או "שגויות", אז אנא ענה/י בצורה שמשקפת את החוויות שלך.

|  |  |  | 1 לעולם לא או לעיתים רחוקות מאוד | 2 לעיתים רחוקות | 3 לעיתים | 4 לעיתים קרובות | 5 לעיתים קרובות מאוד או תמיד |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. אני מסוגל/ת לצפות בעצמי חושב/ת |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. אני יכול/ה להיות מודע/ת למחשבות או רגשות בלתי נעימים מבלי מיד להגיב אליהם |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. המחשבות והרגשות שלי הם חלק ממני, אבל הם לא אני |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. אני יכול/ה לצפות במחשבות והרגשות שלי באים והולכים כמו עננים |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. כשיש לי מחשבות או רגשות המעוררות מצוקה, אני מסוגל/ת פשוט להבחין בהם מבלי להגיב |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 לעולם לא או לעיתים רחוקות מאוד | 2 לעיתים רחוקות | 3 לעיתים | 4 לעיתים קרובות | 5 לעיתים קרובות מאוד או תמיד |
| 6. אני יותר מאשר המחשבות והרגשות שלי |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. אני מסוגל/ת לקחת צעד אחורה ולצפות בראש שלי עובד |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. כשיש לי מחשבות או רגשות המעוררות מצוקה, אני פשוט מבחין/ה בהם ומשחרר/ת אותם |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. אני נבדל/ת מהמחשבות והרגשות המשתנים שלי |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. אני מסוגל/ת לצפות במחשבות וברגשות שלי כמו מישהו שצופה בסרט |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 לעולם לא או לעיתים רחוקות מאוד | 2 לעיתים רחוקות | 3 לעיתים | 4 לעיתים קרובות | 5 לעיתים קרובות מאוד או תמיד |
| 11. אני יכול/ה להתבונן במחשבות ורגשות בלתי נעימים מבלי לנסות לשנות אותם |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. תחושת העצמי שלי רחבה מהמחשבות והרגשות שלי |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. אני יכול/ה לצפות במחשבות וברגשות שלי נסחפים כמו עלים בזרם |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. אני יכול/ה לקחת צעד אחורה ולהיות מודע/ת למחשבות ורגשות מעוררי מצוקה מבלי שהם ישתלטו עלי |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. תחושת העצמי שלי נפרדת מהמחשבות והרגשות המשתנים שלי |  |  |  |  |  |  |  |

MPOD-S

**במהלך החלק האחרון של המטלה שביצעת (20 הדקות האחרונות בהן ביצעת את המטלה ולא נשמעו הנחיות)**

|  |  |  | 0 - כלל לא | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - במידה רבה |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. הייתי מסוגל/ת לצפות במחשבות, ברגשות ובתחושות שלי נסחפים כמו עלים בזרם |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. הייתי מסוגל/ת לקחת צעד אחורה ולהיות מודע/ת למחשבות, רגשות ותחושות מעוררי מצוקה מבלי שהם ישתלטו עלי |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. חוויתי את עצמי כנפרד/ת מהמחשבות, הרגשות והתחושות המשתנות שלי |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |