|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Screening Questionnaires – Internal AFACT, BMM  Aim – to screen participants with high levels of rumination, tendency to be distracted by thoughts? |  |  |  |

1. Rumination / negative repetitive thinking
2. Self-criticism
3. CFQ – cognitive defusion.

לכתוב טופס אתיקה – להסתכל באתיקה

שאלונים

מחיקה של כל התוכנות -batch file

הנחיות – ליצור טבלה של השקפים המקבילים ל-3 הקב' ולשלוח לו כ-PDF

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Priority | Name | Scoring | Cutoff | Comments |
| **1** | **RRS – Brooding** | Sum of all 5 items, ranges from 1 to 20. |  |  |
| **2** | **PTQ – Repetitive negative thinking** | is the sum of all 15 items, and ranges from 0 to 60. |  |  |
| **3** | **PSWQ – Worry** |  |  |  |
| 4 | BDI\PHQ9 – Depression | BDI –  13 / 14 is often used as the threshold for mild depression (cf. [Beck, 1967](https://www-sciencedirect-com.ezproxy.haifa.ac.il/science/article/pii/S0005789406000487" \l "bib2)) |  |  |
| 5 | BAI – Anxiety/  OASIS? |  |  |  |
| 6 | FFMQ mindfulness |  |  |  |

**RRS-brooding**

אנשים חושבים ועושים דברים שונים כאשר הם חשים מדוכדכים, עצובים או מדוכאים. בשאלון שלפנייך מופיעות מספר אפשרויות. עבור כל משפט, אנא ציין/י האם נהג/ת לחשוב או להתנהג כך כמעט תמיד, לעיתים קרובות, מדי פעם או כמעט אף פעם כאשר חווית מצב רוח ירוד, עגום או מדוכא. אנא ציין/י מה את/ה עושה בדרך כלל. השתמש/י בסולם הבא כדי לבחור:

1 - כמעט אף פעם

2 - מדי פעם

3 - לעתים קרובות

4 - כמעט תמיד

1. שואל/ת את עצמי מה אני עושה שזה מגיע לי

2. תוהה מדוע אני תמיד מגיב/ה בצורה כזו

3. חושב/ת על סיטואציה אשר קרתה לאחרונה ומצטער/ת שלא התרחשה אחרת, בצורה טובה יותר

4. שואל/ת את עצמי מדוע יש לי בעיות שלאנשים אחרים אין

5. תוהה מדוע אינני מסוגל/ת להתמודד עם הדברים בצורה טובה יותר

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PTQ**

בשאלון הבא תתבקש/י לתאר כיצד את/ה בדרך כלל חושב/ת על חוויות שליליות או בעיות. אנא קרא/י בעיון את ההיגדים הבאים ודרג/י את המידה בה כל היגד נכון עבורך כשאת/ה חושב/ת על חוויות שליליות או בעיות, בהתאם לסולם הבא:

0 - אף פעם

1 - לעתים רחוקות

2 - לעתים

3 - לעתים קרובות

4 - כמעט תמיד

1. אותן המחשבות עוברות לי בראש שוב ושוב

2. מחשבות חודרות לראשי

3. אני לא יכול/ה להפסיק להרהר בהן

4. אני חושב/ת על בעיות רבות מבלי לפתור אף אחת מהן

5. אני לא יכול/ה לעשות שום דבר אחר בזמן שאני חושב/ת על הבעיות שלי

6. המחשבות שלי חוזרות על עצמן

7. מחשבות מופיעות לי בראש בלי שארצה בכך

8. אני נתקע/ת על נושאים מסוימים ולא יכול/ה להמשיך הלאה

9. אני ממשיך/ה לשאול את עצמי שאלות מבלי למצוא תשובה

10. המחשבות שלי מונעות ממני להתמקד בדברים אחרים

11. אני ממשיך/ה לחשוב על אותו נושא כל הזמן

12. מחשבות פשוט קופצות לי לתוך הראש

13. אני מרגיש/ה דחף להמשיך ולהרהר באותו נושא

14. המחשבות שלי לא מסייעות לי במיוחד

15. המחשבות שלי תופסות את כל תשומת הלב שלי

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PSWQ** – לבדוק למה לא השתמשנו בתובנה, האם מיותר?

אנא דרג/י כל אחת מההצהרות שלפניך על-פי סולם הנע מ- 1 ("כלל לא טיפוסי עבורי") ל- 5 ("טיפוסי מאוד עבורי"). אנא אל תשאיר/י פריטים ריקים.

1. אם אין לי מספיק זמן לעשות את הכול, אני לא דואג/ת לגבי זה

2. הדאגות שלי מציפות אותי

3. אני לא נוטה לדאוג לגבי דברים

4. סיטואציות רבות גורמות לי לדאוג

5. אני יודע/ת שאני לא אמור/ה לדאוג לגבי דברים, אבל אני פשוט לא יכול/ה שלא

6. כשאני בלחץ אני דואג/ת הרבה

7. אני תמיד מודאג/ת לגבי משהו

8. קל לי לסלק מחשבות מדאיגות

9. ברגע שאני מסיים/ת משימה אחת, אני מתחיל/ה לדאוג לגבי כל שאר הדברים שאני צריך/ה לעשות

10. אני לעולם לא דואג/ת לגבי שום דבר

11. כשאין עוד שום דבר שאני יכול/ה לעשות ביחס לעניין מדאיג, אני לא דואג/ת לגבי זה יותר

12. הייתי דאגן/ית כל חיי

13. אני שם/ה לב שאני מודאג/ת לגבי דברים

14. ברגע שאני מתחיל/ה לדאוג, אני לא יכול/ה להפסיק

15. אני דואג/ת כל הזמן

16. אני דואג/ת לגבי פרויקטים עד שהם מסתיימים לגמרי

FFMQ

אנא דרג/י כל אחת מהאמירות הבאות באמצעות הסולם המופיע למטה. ליד כל אמירה סמן/י את המספר המתאר בצורה הטובה ביותר את דעתך לגבי מה שנכון עבורך בדרך כלל.

1 - אף פעם או לעיתים רחוקות מאוד נכון

2 - לעיתים רחוקות נכון

3 - לפעמים נכון

4 - בדרך כלל נכון

5 - לעיתים קרובות או כמעט תמיד נכון

11. כאשר אני הולך/ת אני שם/ה לב בכוונה לתחושות של הגוף שלי נע

2. אני טוב/ה בלמצוא מילים המתארות את תחושותיי

3. אני מבקר/ת את עצמי על שיש לי רגשות לא נאותים או לא רציונאליים

4. אני מבחין/ה בתחושות וברגשות שלי מבלי שאני חייב/ת להגיב אליהם

5. כאשר אני עושה דברים המחשבה שלי נודדת ואני מוסח/ת בקלות

6. כאשר אני מתקלח/ת או עושה אמבטיה, אני נשאר/ת ער/ה לתחושות של המים על גופי

7. אני יכול/ה בקלות לתאר במילים את אמונותיי, דעותיי וציפיותיי

8. אני לא שם/ה לב למה שאני עושה מפני שאני חולם/ת בהקיץ, דואג/ת או שדעתי מוסחת

19. אני מתבונן/ת בתחושותיי מבלי ללכת לאיבוד בהן

10. אני אומר/ת לעצמי שאני לא צריך/ה להרגיש כפי שאני מרגיש/ה

11. אני שם/ה לב כיצד מאכלים ומשקאות משפיעים על מחשבותיי, תחושותיי הגופניות ורגשותיי

12. קשה לי למצוא את המילים לתאר את מה שאני חושב/ת

13. אני מוסח/ת בקלות

14. אני מאמין/ה שחלק ממחשבותיי הן לא נורמאליות או רעות ואני לא צריך/ה לחשוב כך

15. אני שם/ה לב לתחושות, כמו הרוח על שיערי או השמש על פני

16. קשה לי לחשוב על המילים הנכונות בשביל לתאר איך אני מרגיש/ה לגבי דברים

17. אני מבצע/ת שיפוטים האם מחשבותיי הן טובות או רעות

18. אני מוצא/ת שזה קשה להישאר ממוקד/ת במה שקורה בהווה

19. כאשר יש לי מחשבות או דמיונות מעוררי מצוקה, אני "לוקח/ת צעד אחורה" ומודע/ת למחשבה או לדמיון מבלי שהם ישתלטו עלי

20. אני שם/ה לב לצלילים כמו שעון מתקתק, ציפורים מצייצות ומכוניות חולפות

21. במצבים קשים אני יכול/ה להשתהות מבלי להגיב באופן מיידי

22. כאשר יש לי תחושה גופנית, קשה לי לתאר אותה מפני שאיני מצליח/ה למצוא את המילים הנכונות

23. נראה שאני "עובד/ת על אוטומטי" בלי הרבה מודעות למה שאני עושה

24. כאשר יש לי מחשבות או דמיונות מעוררי מצוקה, אני מרגיש/ה רגוע/ה זמן קצר לאחר מכן

25. אני אומר/ת לעצמי שאני לא צריך/ה לחשוב בדרך בה אני חושב/ת

26. אני מבחין/ה בריחות וניחוחות של דברים

27. אפילו כאשר אני מרגיש/ה מאוד נסער/ת, אני יכול/ה למצוא את הדרך לנסח זאת במילים

28. אני נחפז/ת בפעילויותיי מבלי להיות ממש קשוב/ה אליהן

29. כאשר יש לי מחשבות או דמיונות מעוררי מצוקה, אני מסוגל/ת לשים לב אליהם מבלי להגיב

30. אני חושב/ת שחלק מהרגשות שלי הם רעים או לא נאותים ואני לא צריך/ה להרגיש אותם

31. אני מבחין/ה באלמנטים וויזואליים באומנות או בטבע, כמו צבעים, צורות, מרקמים, או דפוסים של אור וצל

32. הנטייה הטבעית שלי היא לנסח את חוויותיי במילים

33. כאשר יש לי מחשבות או דמיונות מעוררי מצוקה, אני פשוט שם/ה לב אליהם ומרפה מהם

34. אני עושה עבודות או מטלות באוטומטיות, מבלי להיות מודע/ת למה שאני עושה

35. כאשר יש לי מחשבות או דמיונות מעוררי מצוקה, אני שופט/ת את עצמי כטוב/ה או רע/ה, כתלות בנושא של המחשבה/דמיון

36. אני שם/ה לב כיצד הרגשות שלי משפיעים על מחשבותיי והתנהגותי

37. אני בדרך כלל יכול/ה לתאר איך אני מרגיש/ה ברגע מסוים בפירוט די רב

38. אני מוצא/ת את עצמי עושה דברים בלי תשומת לב

39. אני מאוכזב/ת מעצמי כאשר יש לי רעיונות לא רציונאליים