

ד"ר ברוך אליצור, פסיכולוג קליני - רפואי

בוחרן עצמי לרמת זהירות - נועזות

נא לסמן עיגול סביב הספרה המתארת, עד כמה התופעה אופיינית לך

- אני מאד זהיר באופיי לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני טיפוס פסימי לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני חש ומתנהג בחוסר ביטחון עצמי לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני חושש ומפחד מדברים שונים לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני חש קושי לקבל החלטות חשובות לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני מאד רגיש לכאבים גופניים לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- מלחיץ אותי לבצע דברים רבים בזמן קצר לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- הריכוז נפגע, בעת שאני רעב מאד לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני חסר סבלנות בעת שאני רעב מאד לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- שינויים בחיי הרגילים, מלחיצים אותי לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני נלחץ כשצופים בי בעת פעילות לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- חשוב לי לא לפגוע באנשים אחרים לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני נבהל בקלות לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני נוטה להזהיר אנשים מפני סכנות לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני סובל מחרדה חברתית לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני חש אי נוחות בקרבת אנשים רבים לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- אני נמנע מלדבר בפני קבוצת אנשים לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא
- במצבי לחץ, אני נוטה להסתגר בחדרי לעיתים קרובות מאד 0 1 2 3 4 5 6 כלל לא

אם רוב התשובות הן בין 3 - 6 זו זהירות יתר אם הן בין 0 - 2 זה נועזות יתר