

שאלון CAT-Q

שם: _____
 התאריך היום: ____/____/____
 מין: ז / נ
 גיל: _____
 תאריך לידה: ____/____/____

קראו כל משפט בתשומת לב ודרגו באיזו מידה אתם מסכימים או אינכם מסכימים.

לא מסכים בכלל						מסכים מאוד	
1	2	3	4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	1. כשאני באינטראקציה עם מישהו, אני מעתיק/ה בכוונה את שפת הגוף או הבעות הפנים שלו.
1	2	3	4	5	6	7	2. אני תמיד מודעת/ת לרושם שאני משאיר/ה על אחרים.
1	2	3	4	5	6	7	3. פיתחתי תסריט (סקריפט) שבו אני משתמש/ת בסיטואציות חברתיות (למשל: רשימת שאלות או נושאי שיחה מוכנים).
1	2	3	4	5	6	7	4. אני משתמש/ת בהתנהגויות שלמדתי מצפייה באחרים כשאני נמצא/ת באינטראקציה חברתית.
1	2	3	4	5	6	7	5. אני חוקר/ת את הכללים של אינטראקציות חברתיות כדי לשפר את המיומנויות שלי.
1	2	3	4	5	6	7	6. אני מתאמן/ת על הבעות הפנים ושפת הגוף שלי כדי לוודא שהם נראים טבעיים.
1	2	3	4	5	6	7	7. אני לומד/ת איך אנשים משתמשים בפנים ובגוף שלהם מתוך צפייה בטלוויזיה, סרטים או קריאת ספרות.
1	2	3	4	5	6	7	8. הקדשתי זמן ללימוד מיומנויות חברתיות מתוכניות טלוויזיה וסרטים, ואני מנסה להשתמש בהן במציאות.
1	2	3	4	5	6	7	9. ניסיתי לשפר את ההבנה שלי במיומנויות חברתיות על ידי צפייה באנשים אחרים.
1	2	3	4	5	6	7	10. אני מנטר/ת את שפת הגוף והבעות הפנים שלי כדי להיראות רגוע/ה.

1	2	3	4	5	6	7	11. אני מתאים/ה את שפת הגוף והבעות הפנים שלי כדי להראות מתעניין/ת באדם שאני מדבר/ת איתו.
1	2	3	4	5	6	7	12. אני מרגישה/ה שאני חייב/ת להציג הצגה כדי לצלוח סיטואציות חברתיות.
1	2	3	4	5	6	7	13. אני מרגישה/ה שאני "מופיע/ה" ולא באמת עצמי בסיטואציות חברתיות.
1	2	3	4	5	6	7	14. אני חוזר/ת על משפטים ששמעתי אחרים אומרים בדיוק באותו אופן שבו שמעתי אותם.
1	2	3	4	5	6	7	15. בסיטואציות חברתיות, אני מרגישה/ה כאילו אני מעמיד/ה פנים שאני "נורמלי/ת".
1	2	3	4	5	6	7	16. אני לא מרגישה/ה צורך ליצור קשר עין עם אחרים אם אני לא רוצה.
1	2	3	4	5	6	7	17. באינטראקציות חברתיות, אני לא שם/ה לב למה הפנים או הגוף שלי עושים.
1	2	3	4	5	6	7	18. אני נאלץ/ת להכריח את עצמי לתקשר עם אנשים כשאני בסיטואציות חברתיות.
1	2	3	4	5	6	7	19. בסיטואציות חברתיות, אני מנסה למצוא דרכים להימנע מאינטראקציה עם אחרים.
1	2	3	4	5	6	7	20. אני מרגישה/ה חופשית להיות עצמי כשאני עם אנשים אחרים.
1	2	3	4	5	6	7	21. כשאני מדבר/ת עם אחרים, אני מרגישה/ה שהשיחה זורמת בטבעיות.
1	2	3	4	5	6	7	22. אני זקוק/ה לתמיכה של אחרים כדי להצליח להתרועע חברתית.
1	2	3	4	5	6	7	23. אני נמנע/ת מאינטראקציות חברתיות אלא אם כן הן הכרחיות.
1	2	3	4	5	6	7	24. אני לעיתים נדירות מרגישה/ה צורך להעמיד פנים כדי לצלוח סיטואציה חברתית.
1	2	3	4	5	6	7	25. בסיטואציות חברתיות, אני מנסה להשתלב מבלי שיבחינו בי.

הערות לחישוב התוצאות:

- **ניקוד 1:** (לא מסכים בכלל) עד 7 (מסכים מאוד).
- **ניקוד הפוך:** בשאלות שסומנו כ"ניקוד הפוך" (מספרים: 16, 17, 20, 21, 24), יש להפוך את הציון (למשל: אם סימנת 7, החשב זאת כ-1).
- **סף:** תוצאה כוללת שמעל 100 נחשבת בדרך כלל לאינדיקציה משמעותית להסוואה חברתית. (Camouflaging)
- **פריטים 1-9:** פיצוי - מעל 35 בעל משמעות קלינית
- **פריטים 10-17:** מיוסוך – מעל 35 בלע משמעות קלינית
- **פריטים 18-25:** הטמעה- מעל 35 בעל משמעות קלינית