

אנא בחר/י את משפט אחד עבור כל תחום שמתאר אותך באופן כללי באופן הטוב ביותר

1. זהות

☐	לעיתים קרובות אין לי תחושה של מי אני, במיוחד כשאני עם אנשים אחרים
☐	אני לפעמים מבולבל/ת בנוגע למי אני, במיוחד כשאני עם אנשים אחרים
☐	יש לי תחושה קבועה של מי אני
☐	התחושה של מי אני לרוב מדי מקובעת ונוקשה (לדוגמה ביחס לעבודה או לאדם אחר)
☐	התחושה של מי אני נוקשה מדי ולא ניתנת לשינוי לא משנה מהן הנסיבות

2. ערך עצמי

☐	רוב הזמן אני מרגיש/ה חסר/ת ערך דבר שמשפיע על האופן בו אני מתחבר/ת לאנשים אחרים
☐	לעיתים קרובות קשה לי להרגיש טוב לגבי עצמי דבר שלפעמים משפיע על האופן בו אני מתחבר/ת לאנשים אחרים
☐	לרוב אני מרגיש/ה טוב לגבי עצמי
☐	לעיתים קרובות אני מרגיש/ה שאני טוב/ה יותר מאחרים דבר שמשפיע על האופן בו אני מתחבר/ת לאנשים אחרים
☐	אני מרגיש/ה עליונות ביחס לאנשים אחרים דבר שמשפיע על האופן בו אני מתחבר/ת לאחרים

3. תפיסה עצמית

☐	אין לי שום חוזקות
☐	יש לי מעט חוזקות
☐	יש לי הבנה טובה לגבי החוזקות והחולשות שלי
☐	יש לי מעט חולשות או מגבלות
☐	אין לי שום חולשות או מגבלות

4. מטרות

- ☐ לעיתים רחוקות אני מסוגל/ת לקבוע מטרות ולפעול על פיהם
- ☐ לפעמים קשה לי לקבוע מטרות ולפעול כדי להגשים אותן
- ☐ אין לי שום בעיה לקבוע ולפעול על פי מטרות מציאותיות
- ☐ לפעמים אני מוצא/ת שקשה לי לשנות את המטרות שלי גם כאשר הן קשות מכדי שאוכל להשיג אותן
- ☐ לרוב אני מוצא/ת שקשה לי לשנות את המטרות שלי אפילו כשכמעט בלתי אפשרי להשיג אותן

5. עניין במערכות יחסים

- ☐ אין לי שום עניין להיות עם אחרים ואני עושה הכל כדי להימנע מהם
- ☐ יש לי מעט עניין בלהיות עם אחרים ולכן אני נמנע מהם
- ☐ יש לי איזון טוב בין להיות עם עצמי לבין להיות עם אחרים
- ☐ לפעמים אני מצוברח/ת כשאני לא ליד אחרים
- ☐ לעיתים קרובות אני מצוברח/ת כשאני לא ליד אחרים

6. לקיחת פרספקטיבה

- ☐ אני אף פעם לא חושב/ת על מחשבות ורגשות של אנשים אחרים
- ☐ לעיתים קרובות אני לא חושב/ת על מחשבות ורגשות של אנשים אחרים
- ☐ אני יכול/ה בקלות להתחבר למחשבות ורגשות של אנשים אחרים
- ☐ לעיתים קרובות אני חושב/ת יותר מדי על מה אחרים חושבים ומרגישים
- ☐ אני תמיד חושב/ת יותר מדי על מה אחרים חושבים ומרגישים

7. הדדיות במערכת יחסים

- ☐ אנשים תמיד מתלוננים שאני יותר מדי אנוכי/ת במערכות יחסים
- ☐ אנשים לפעמים מתלוננים שאני יותר מדי אנוכי/ת במערכות יחסים
- ☐ אני מסוגל/ת לייצר ולשמר מערכות יחסים קרובות, הדדיות ומספקות.
- ☐ אני לפעמים לא מסוגל/ת לסיים מערכות יחסים גם כשהן פוגעניות עבורי
- ☐ אני בקושי מסוגל/ת לסיים מערכות יחסים גם כשהן פוגעניות עבורי

8. ניהול אי הסכמות

- ☐ לעיתים קרובות אני נכנס/ת לאי הסכמות עם אחרים שיוצרות בעיות רציניות במערכות יחסים
- ☐ אני לפעמים נכנס/ת לאי הסכמות עם אחרים שיוצרות בעיות רציניות במערכות יחסים
- ☐ אני מסוגל/ת לנהל אי הסכמות במערכות יחסים באופן קואופרטיבי (בשיתוף פעולה)
- ☐ לעיתים קרובות אני נמנע/ת מחוסר הסכמות על ידי ויתור לאחרים, גם אם אני אהיה במצב גרוע יותר
- ☐ אני נמנע/ת מחוסר הסכמות וקונפליקטים עם אחרים בכל מחיר

9. שליטה והבעה של רגשות

- ☐ לעיתים קרובות אני יכול/ה לשלוט ברגשות שלי דבר שגורם לבעיות חמורות עם אחרים
- ☐ לפעמים יש לי בעיה לשלוט ברגשות שלי דבר שגורם לבעיות מסוימות עם אחרים
- ☐ באופן כללי אני מסוגל/ת לשלוט ולהביע את הרגשות שלי בדרך מתאימה
- ☐ אנשים לפעמים מתלוננים שאני לא מביע/ה את הרגשות שלי
- ☐ אנשים לעיתים קרובות מתלוננים שאני אף פעם לא מביע/ את הרגשות שלי

10. שליטה בהתנהגות

- ☐ לעיתים קרובות אני פועל/ת בפזיזות או אימפולסיביות שגורמת לבעיות חמורות
- ☐ לפעמים אני פועל/ת באימפולסיביות בלי לשקול את ההשלכות, דבר שגורם לבעיות
- ☐ באופן כללי אני מסוגל/ת להיות ספונטני/ת ובמקביל לשמור על שליטה בפעולות שלי
- ☐ לפעמים אני כל כך בשליטה על הפעולות שלי שאני לא מקבל/ת מהחיים כמו שאחרים מקבלים
- ☐ לעיתים קרובות אני ביותר מדי שליטה על הפעולות שלי כך שאני לא מקבל/ת כלום מהחיים

11. חוויה של המציאות בזמני לחץ

החוויה שלי את הסיטואציות היא לרוב מדויקת כשאני מרגיש/ה לחוצה

☐

החוויה שלי את הסיטואציות היא במידה מסוימת מוטה כשאני מרגיש/ה לחוצה (לדוגמה אני מצפה שהכי גרוע יקרה, מרגיש/ה דחוי/ה כשאחרים מבקרים אותי)

☐

לפעמים אני מאבדת קשר עם מה אמיתי כשאני לחוצה (לדוגמה אני נהייה/נהיית חשדנית, מנותקת/מהמציאות, או שדברים סביבי מרגישים כמו חלום)

☐

לעיתים קרובות אני מאבדת קשר עם המציאות כשאני מרגיש/ה לחוצה (לדוגמה, מאוד חשדנית, רואה או שומע/ת דברים שאנשים אחרים לא רואים או שומעים, חווה חוויות חוץ-גופניות)

☐

12. פגיעה עצמית

אני לעולם לא פוגע/ת בעצמי

☐

אני בקושי פוגע/ת בעצמי

☐

לפעמים אני פוגע/ת בעצמי

☐

לעיתים קרובות אני פוגע/ת בעצמי

☐

13. פגיעה באחרים

אני לעולם לא פוגע/ת באחרים

☐

אני בקושי פוגע/ת באחרים

☐

לפעמים אני פוגע/ת באחרים

☐

לעיתים קרובות אני פוגע/ת באחרים

☐

14. כשאת/ה חושב על התשובות שלך לשאלות מעלה, עד כמה זה גורם לבעיות באיזורים חשובים בחיים שלך (לדוגמה, באזור האישי, המשפחתי, החברתי, הלימודי או בעבודה)

בכלל לא

☐

קצת

☐

במידה מתונה

☐

מאוד

☐

Personality Disorder Severity ICD-11 (PDS-ICD-11) Scale

Scoring instruction

Items 1-10 are scored 2 – 1 – 0 – 1 – 2

Items 11-14 are scored 0 – 1 – 2 – 3

The PDS-ICD-11 is scored by summing scores for all 14 items (sum score ranges from 0 to 32).

Note. In cases where the respondent selects more than one answer to an item, the answer with highest score counts.

Citing PDS-ICD-11

Bach, B., Brown, T. A., Mulder, R. T., Newton-Howes, G., Simonsen, E., & Sellbom, M. (2021). Development and Initial Evaluation of the ICD-11 Personality Disorder Severity Scale: PDS-ICD-11. *Personality and Mental Health*. <https://doi.org/10.1002/pmh.1510>

Development and translation

The PDS-ICD-11 scale was developed according to the WHO ICD-11 Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines (CDDG) for determining the presence and severity of personality disturbance. This was achieved through collaboration between the following two bodies:

Department of Psychology
Personality, Psychopathology, and Measurement (PPM) Lab
University of Otago
Dunedin 9016, New Zealand

Psychiatric Research Unit
Center for Personality Disorder Research (CPDR)
Mental Health Services, Region Zealand
Slagelse 4200, Denmark

Translation and use of the PDS-ICD-11 are permitted after agreement with the authors:
Bo Bach (bbpn@regionsjaelland.dk) and/or Martin Sellbom (martin.sellbom@monash.edu)

Translated by Hadar Fisher: Hadar.fisher@gmail.com

Documentation for Hebrew version:

Gilbar, O. (2025). Personality Disorder Severity–ICD-11 Scale and CPTSD ICD-11 Scale: examining possible psychometric properties and diagnostic concept overlap. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2541472>