

מהו הסגנון הרגשי שלך?

הנחיות

לפניך שאלון המורכב משישה חלקים קצרים. כל חלק מכיל עשרה משפטים המתארים התנהלות בחיי היומיום. ליד כל משפט סמני "נכון" או "לא נכון" בהתאם לאופן בו המשפט מתייחס אליך. בסוף כל חלק סכמי את ציונך לחלק זה בהתאם להנחיות. נסה/י לא לחשוב יותר מדי על כל משפט או לנסות לפרש אותו. מחקרים מראים כי התשובה הראשונה שעולה היא זו המייצגת באופן הנכון ביותר את המציאות.

בהצלחה!

סגנון 1 – חוסן (resilience)

1. לאחר ויכוח קל ביני ובין חבר/ה קרוב/ה, או ביני ובין בן/בת זוגי (ויכוח בסגנון של "זה תורך לעשות כלים!") ולא בסגנון של "את/ה בגדת בי?!") זה מוציא אותי מאיזון במשך שעות או יותר.
2. אם נהג עוקף פקק תנועה ארוך בו אני תקוע/ה דרך שולי הכביש ונדחף לראש הפקק, בדרך כלל אתנער מזה בקלות במקום להישאר עצבני/ת למשך זמן רב.
3. כאשר אני חווה אבל עמוק, כמו מותו של אדם קרוב, זה מפריע ליכולתי לתפקד במשך חודשים רבים.
4. אם אני עושה טעות בעבודה וננזפת על כך, אני יכול/ה לקחת את זה בקלות ולהתייחס לזה כהתנסות שניתן ללמוד ממנה.
5. אם אני מנסה מסעדה חדשה ומגלה שהאוכל לא טעים והשירות מתנשא, זה הורס לי את כל הערב.
6. אם אני תקוע/ה בפקק בגלל תאונה שהתרחשה בהמשך הדרך, כאשר אני עובר/ת את מקום התאונה אני לרוב נותנ/ת הגז בשביל לשחרר תסכול, אך עדיין רותח מזעם מבפנים.
7. אם דוד המים בבית מתקלקל, זה לא משפיע על מצב רוחי באופן משמעותי, היות ואני יודע/ת שאני פשוט יכול/ה לצלצל לשרברב שיתקן זאת.
8. אם אני פוגש/ת אישה או גבר נפלאים ושואל/ת אות/ה אם ירצו להיפגש שוב, סירוב בדרך כלל מותיר אותי במצב רוח רע למשך שעות ואפילו ימים.
9. אם אני מועמד/ת לפרס מקצועי חשוב או קידום ומקבל אותו מישהו אחר שבעיניי הוא פחות מוכשר, אני יכול/ה בדרך כלל להתגבר על זה במהירות.
10. במסיבה, אם אני בשיחה מעניינת עם איש או אישה זרים וכשהוא/היא שואלים אותי על עצמי, אני מתבלבל, אני נוטה לשחזר את השיחה בראשי גם שעות או ימים מאוחר יותר - והפעם לכלול את מה שהייתי אמור/ה לומר.

ליד כל משפט סמני "נכון" או "לא נכון". תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 1, 3, 5, 6, 8 ו-10. תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 2, 4, 7 ו-9.

ניקוד: _____

סגנון 2 – השקפה (outlook)

1. כאשר אני מוזמנת/ להכיר אנשים חדשים, אני מצפה לזה, וחושבת/ שהם עשויים להפוך לחברים שלי, ואני לא מתייחס לזה כאל מטלה ומניח שלא יהיה שווה להכיר את האנשים הללו.
 2. כאשר אני מעריכה/ קולגה לעבודה, אני מתמקדת/ בפרטים לגבי תחומים שעליו/עליה להשתפר בהם יותר מאשר בביצוע החיובי הכללי שלו/שלה.
 3. אני מאמינה/ שעשר השנים הבאות יהיו טובות יותר עבורי מאשר עשר השנים הקודמות.
 4. אם יש אפשרות שאצטרך לעבור לעיר אחרת, אני מתייחסת/ לזה כצעד מפיחיד אל הלא נודע.
 5. כאשר דבר קטן אך לא צפוי וחיובי קורה לי בבוקר, לדוגמא, שיחה נהדרת עם זר, מצב הרוח הטוב מתפוגג בתוך דקות.
 6. כשאני אני הולכת/ למסיבה, ונהנה/ית בתחילתה, התחושה החיובית נוטה להימשך לאורך כל הערב.
 7. אני מוצאת/ סבסצינות יפות כמו שקיעה נפלאה מתפוגגות במהרה ואני משתעממת/ בקלות.
 8. כאשר אני מתעוררת/ בבוקר אני יכולה/ לחשוב על פעילות נעימה שתכננתי, והמחשבה מותירה אותי במצב רוח טוב לאורך כל היום.
 9. כאשר אני הולכת/ למוזיאון או לקונצרט, הדקות הראשונות מאוד מהנות, אך זה לא מחזיק מעמד.
 10. לעיתים קרובות אני מרגישה/ שבימים עמוסים אני יכולה/ לעבור ממאורע אחד למשנהו בלי להתעייף.
- ליד כל משפט סמני/ "נכון" או "לא נכון". תני/ לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 1, 3, 6, 8 ו-10. תני/ לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 2, 4, 5, 7 ו-9.

ניקוד: _____

סגנון 3 – מודעות עצמית (self awareness)

1. לעיתים קרובות, כאשר מישהו שואל אותי מדוע אני כל כך כועסת/ או עצובה, אני מגיבה/ (או חושבת/ לעצמי): "אבל אני לא!".
 2. כאשר הקרובים אליי ביותר שואלים מדוע נהגתי כלפי מישהו בגסות או באופן מרושע, אני לעיתים קרובות לא מסכימה/ כלל שנהגתי כך.
 3. לעיתים קרובות - יותר מפעמיים בחודש - קורא שליבי פועם בקצב מסחרר או שהדופק שלי הולם, ואין לי מושג מדוע.
 4. כאשר אני רואה מישהו אחר בכאב, אני מרגישה/ בעצמי את הכאב גם ריגשית וגם פיזית.
 5. בדרך כלל אני מספיק בטוחה/ במה שאני מרגישה/ כדי שאוכל להגדיר זאת במילים.
 6. לעיתים אני מבחינה/ במחויבים וכאבים ואין לי מושג מהיכן הם הגיעו.
 7. אני אוהבת/ להעביר זמן בשקט ורגיעה, ורק לחוש מה קורה בתוכי.
 8. אני מאמינה/ שאני מאוד מיושבת/ בגופי ואני מרגישה/ בבית ובנוח איתו.
 9. אני מכוונת/ מאוד לעולם החיצוני ובקושי שמ/ה לב למתרחש בתוך גופי.
 10. כאשר אני מתאמנת, אני רגישה/ מאוד לשינויים שזה גורם בגופי.
- ליד כל משפט סמני/ "נכון" או "לא נכון". תני/ לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 4, 5, 7, 8 ו-10. תני/ לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 1, 2, 3, 6 ו-9.

ניקוד: _____

סגנון 4 – רגישות לקונטקסט (sensitivity to context)

1. נאמר לי על ידי אדם קרוב לי שאני רגיש/ה בצורה בלתי רגילה לרגשותיהם של אנשים אחרים.
2. נאמר לי מדי פעם שהתנהגתי בצורה לא הולמת חברתית, וזה הפתיע אותי.
3. לפעמים נתקלתי במכשולים בעבודה או היו לי מריבות עם חבר/ה בגלל שהייתי חברותי מדי עם ממונה עלי או עליז מדי כאשר חבר טוב היה במצוקה.
4. כאשר אני מדבר/ת עם אנשים, הם לעיתים זזים לאחור כדי להגדיל את המרחק ביננו.
5. אני לעיתים מוצא/ת עצמי מצנזר/ת מה שעמדתי להגיד בגלל שחשתי במשהו בסיטואציה שהיה עלול להפוך את זה ללא הולם (למשל, לפני שאני מגיב/ה ל"מותק, האם הג'ינס הללו גורמים לי להיראות שמנה?").
6. כאשר אני במקום ציבורי כמו מסעדה, אני מודע/ת במיוחד לויסות עוצמת קולי.
7. מזכירים לי תכופות במקום ציבורי להימנע מלהזכיר שמות אנשים שעשויים להיות בסביבה.
8. אני כמעט תמיד יודע/ת אם הייתי במקום מסויים בעבר, גם אם זה כביש מהיר שנסעתי בו לפני שנים רבות.
9. אני מבחינה/ה כאשר מישו מתנהג בצורה לא הולמת, כמו התנהגות יותר מדי לא פורמאלית במקום העבודה.
10. נאמר לי על ידי הקרובים אליי שהתנהגותי מנומסת בנוכחות זרים ובמצבים חדשים.

ליד כל משפט סמני "נכון" או "לא נכון". תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 1, 5, 6, 8, 9 ו-10. תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 2, 3, 4 ו-7.

ניקוד: _____

סגנון 5 – אינטואיציה חברתית (social intuition)

1. כאשר אני מדבר/ת עם אנשים, לעיתים קרובות אני מבחינה/ה ברמזים חברתיים עדינים הנוגעים לרגשותיהם - לדוגמא חוסר נוחות או כעס - לפני שהם עצמם מודים ברגשות אלו.
2. אני לעיתים קרובות מוצא/ת עצמי מתמקד/ת בהבעות פנים ושפת גוף.
3. אני לא חושב/ת שזה משנה אם אני מדבר/ת עם אנשים בטלפון או פנים מול פנים, היות ואני בקושי מקבל/ת אינפורמציה נוספת מלראות את מי שאני מדבר/ת איתו.
4. לעיתים קרובות אני מרגיש/ה שאני יודע/ת יותר על רגשותיהם האמיתיים של אנשים אחרים מאשר הם יודעים בעצמם.
5. לעיתים קרובות אני מופתע/ת כאשר מישו שאני מדבר/ת איתו מתעצבן או מתרגז ממהו שאמרתי, ללא סיבה גלויה לעין.
6. במסעדה, אני מעדיפה/ה לשבת ליד מי שאני מדבר/ת איתו כדי שלא אצטרך לראות את פניו/ה באופן מלא.
7. לעיתים קרובות אני מוצא/ת עצמי מגיב/ה לחוסר-נוחות או מצוקה של אדם אחר על בסיס תחושה אינטואיטיבית יותר מאשר על סמך מלל מפורש.
8. כאשר אני נמצא/ת במקומות ציבוריים ועליי להעביר את הזמן, אני אוהב/ת להתבונן על האנשים סביבי.
9. זה גורם לי חוסר נוחות כאשר אדם שאני בקושי מכיר/ה מביט ישירות אל תוך עיניי במהלך שיחה.
10. לעיתים קרובות אני יכול/ה לדעת שמישהו מטריד מישו/מישהי רק מלהביט בו/בה.

ליד כל משפט סמני "נכון" או "לא נכון". תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 1, 2, 4, 7, 8 ו-10. תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 3, 5, 6 ו-9.

ניקוד: _____

סגנון 6 – קשב (attention)

1. אני יכול/ה להתרכז בסביבה רועשת.
2. כאשר אני בסיטואציה רווית התרחשויות וגירויים חושיים, כמו במסיבה או בתוך המון אנשים בנמל תעופה, אני יכול/ה למנוע מעצמי מללכת לאיבוד ברצף מחשבות על דברים שאני רואה.
3. אם אני מחליט/ה למקד את תשומת ליבי במטלה מסוימת, אני מסוגלת/ת על פי רוב לשמור על המיקוד.
4. אם אני בבית ומנסה לעבוד, רעשים מהטלוויזיה או מאנשים אחרים מסיחים מאוד את דעתי.
5. אם אני יושב/ת בשקט אפילו אם זה רק לכמה רגעים, זרם מחשבות מציף את מוחי, ואני מתפזר לכמה קווי מחשבה שונים, לעיתים מבלי לדעת כיצד כל קו מחשבה החל.
6. אם אני מוסחת/ת על ידי מאורע לא צפוי, אני יכול/ה למקד בחזרה את תשומת ליבי במה שעשיתי במקור.
7. במהלך רגעים של שקט יחסי, כמו כאשר אני יושב/ת ברכבת או אוטובוס או ממתין/ה בתור בחנות, אני מבחינה/ה בדברים רבים שסביבי.
8. כאשר פרויקט אינדיבידואלי חשוב מסויים דורש את מלוא תשומת ליבי, אני מנסה לעבוד במקום השקט ביותר שאני יכול/ה למצוא.
9. תשומת הלב שלי נוטה להיתפס על ידי גירויים ואירועים בסביבה, וקשה לי להתנתק מהם כשזה קורה.
10. קל לי לדבר עם אדם אחר באזור צפוף כמו מסיבת קוקטייל או חדרון במשרד; אני יכול/ה להתעלם מאחרים בסביבה כזו גם כאשר, אם אתרכז, אוכל להבין מה הם אומרים.

ליד כל משפט סמני "נכון" או "לא נכון". תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "נכון" מבין המשפטים 1, 2, 3, 6, 7 ו-10. תני לעצמך נקודה על כל משפט שבו ענית "לא נכון" מבין המשפטים 4, 5, 8 ו-9.

ניקוד: _____