

שאלון לזיהוי החוזקות

(מתוך: "אושר אמיתי" ד"ר מרטין זליגמן, עמ' 185-163)

ניתן למצוא השאלון באתר האינטרנט של ד"ר זליגמן: www.authentic happiness.org

6 המידות הטובות שמהן נגזרות 24 חוזקות:

מידה טובה ראשונה: חוכמה וידע: 6 דרכים להפגנת החוכמה ואת גורם המוצא שלה, ידע, החל מהבסיסי ביותר מבחינה התפתחותית – הסקרנות ועד לבשל ביותר מבחינה זו – פרספקטיבה

I סקרנות והתעניינות בעולם:

א. המשפט "אני סקרנית תמיד לגבי העולם"

- | | |
|---|-----------------|
| 5 | מאד מתאים לי |
| 4 | מתאים לי |
| 3 | נייטרלי |
| 2 | לא מתאים לי |
| 1 | מאד לא מתאים לי |

ב. המשפט "אני משתעממת בנקל"

- | | |
|---|-----------------|
| 1 | מאד מתאים לי |
| 2 | מתאים לי |
| 3 | נייטרלי |
| 4 | לא מתאים לי |
| 5 | מאד לא מתאים לי |
- סה"כ ניקוד _____

II אהבת הלמידה:

א'. המשפט "אני כולי התלהבות כאשר אני לומדת משהו חדש"

- | | |
|---|-----------------|
| 5 | מאד מתאים לי |
| 4 | מתאים לי |
| 3 | נייטרלי |
| 2 | לא מתאים לי |
| 1 | מאד לא מתאים לי |

ב'. המשפט "לעולם איני עושה מאמצים לבקר במוזיאונים או באתרים לימודיים אחרים:

- | | |
|---|-----------------|
| 1 | מאד מתאים לי |
| 2 | מתאים לי |
| 3 | נייטרלי |
| 4 | לא מתאים לי |
| 5 | מאד לא מתאים לי |
- סה"כ ניקוד _____

III שיפוטיות/חשיבה בקורתית/ראש פתוח

א'. המשפט "כאשר הנושא מחייב זאת, אני מסוגלת לחשוב בצורה הגיונית מאד":

- | | |
|---|-----------------|
| 5 | מאד מתאים לי |
| 4 | מתאים לי |
| 3 | נייטרלי |
| 2 | לא מתאים לי |
| 1 | מאד לא מתאים לי |

ב'. המשפט "אני נוטה לשיפוטים מהירים"

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

IV כושר המצאה / מקוריות/תבונה מעשית/חוכמת רחוב

א'. המשפט "אני אוהבת לחשוב על דרכים חדשות לביצוע דברים"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט "לרוב חברי יש דימיון מפותח יותר משלי"

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

V אינטליגנציה חברתית/אישית/רגשית:

א. המשפט "יהיה אשר יהיה המצב החברתי ברגע נתון, תמיד אצליח להתאים את עצמי"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב. המשפט "אני לא מצטיינת במיוחד בתחושת רגשות:

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

VI פרספקטיבה: (הבשלה ביותר בקטגוריה זו וקרובה ביותר לחוכמה עצמה):

א'. המשפט: "אני מסוגלת תמיד להתבונן בדברים ולראות את התמונה הכוללת:

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט "נדיר שאנשים באים אלי לבקש עצתי"

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

מידה טובה שנייה: אומץ: החוזקות המרכיבות את האומץ משקפות שימוש ערני בכוח הרצון לצורך השגת מטרות הראויות שהשגתן אינה בטוחה. כדי שיוגדרו כאומץ, פעולות אלה חייבות להתבצע מול קשיים עצומים.

VII תעוזה וגבורה:

א'. המשפט "פעמים רבות נקטתי עמדה גם מול התנגדות חזקה"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט: "כאב ואכזבה בדרך כלל מכריעים אותי":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד

VIII התמדה / התעקשות / שקדנות

א'. המשפט: "אני מסיימת תמיד כל דבר שאני מתחילה"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט "אני נוטה לסטות מהעבודה שאני מבצעת":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד

IX יושר/אמינות/כנות

א'. המשפט "אני מקיימת תמיד את הבטחותיי"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט "חברים לא אומרים לי אף פעם שאני מעשית":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד

מידה טובה שלישית: אנושיות ואהבה: החוזקות הללו באות לידי ביטוי באינטראקציות חברתיות חיוביות עם אחרים, חברים, בני משפחה וזרים.

X טוב לב ונדיבות

א. המשפט: "בחודש האחרון התנדבתי לעזור לשכן חבר..":

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ג'. המשפט "בדרך כלל אני לא מתלהב ממזלם הטוב של אחרים באותה מידה כמו ממזלי שלי":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד _____

XI לאהוב ולהרשות לעצמכם להיות נאהבים:

א'. המשפט: "ישנם אנשים בחיי שאיכפת להם מרגשותי ומרווחתי לא פחות מאשר איכפת להם

מעצמם:

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. "אני מתקשה לקבל אהבה מאחרים":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד _____

מידה טובה רביעית: צדק: חוזקות אלה מתגלות בפעילויות אזרחיות. הן מעבר ליחסים של אחד על אחד, והן מציגות הקשר שלכם לקבוצות גדולות יותר כגון: משפחתכם, הקהילה שזה אתם חיים, המדינה והעולם.

XII אזרחות טובה/מילוי חובות/עבודת צוות/נאמנות:

א'. המשפט: אני ממצה את מלוא יכולתי בעבודה בקבוצה":

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב. המשפט: "אני מהססת להקריב את האינטרס האישי שלי לטובת הקבוצה שאני חלק ממנה":

- 1 מאד מתאים לי
- 2 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 4 לא מתאים לי
- 5 מאד לא מתאים לי

סה"כ ניקוד _____

XIII הגינות וחוש צדק :

א'. המשפט : "אני מתייחסת באופן שיוויוני לכל אדם, ואין זה משנה מי הוא או היא" :

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט : "כשאני לא מחבבת אדם מסויים, קשה לי להתייחס אליו או אליה בהגינות" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

XIV מנהיגות

א'. המשפט "אני מצליחה תמיד לגרום לאנשים לעשות דברים ביחד, בלי לנדנד להם" :

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט "אני לא מצטיינת בארגון פעילויות קבוצתיות" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

מידה טובה חמישית : מתינות : מתייחסת למתן ביטוי נאות ומרוסן לתשוקותיכם ורצונותיכם. אנשים מתונים לא מדכאים מניעים, אלא מחכים להזדמנויות לספקם, כך שלא נגרם נזק לעצמם ולאחרים.

XV שליטה עצמית :

א'. המשפט : "אני שולטת ברגשותי" :

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט : "בדרך כלל אני לא מסוגלת להתמיד בדיאטה" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

XVI זהירות/שיקול דעת/פקחות

א'. המשפט: אני נמנעת מפעילויות הכרוכות בסכנה פיזית":

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. הנשפט: "לפעמים אני עושה החלטות גרועות מאוד לגבי החברים שלי ובמערכות יחסים שלי:

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ סה"כ ניקוד

XVII ענווה וצניעות

א'. המשפט "אני משנה נושא כאשר אנשים מתחילים להחמיא לי":

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט: "אני מדברת לעיתים קרובות על השגיי":

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ סה"כ ניקוד

מידה טובה שישית: נשגבות: להבדיל מ"רוחניות" על מנת להדגיש חוזקות שאינן דתיות כמו התלהבות והכרת תודה. חוזקות אלה הן רגשיות שחורגות מעבר לעצמכם ומחברות אתכם למשהו הרבה יותר גדול והרבה יותר מתמשך לאנשים אחרים, לעתיד, לאבולוציה, ליקום..

XVIII הערכה ויופי למצוינות:

א'. המשפט: "בחודש האחרון הייתי נפעמת ממצוינות במוזיקה, באמנות, בתיאטרון, בקולנוע, בספורט או במתימטיקה:

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט: "בשנה האחרונה לא יצרתי שום דבר יפה":

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ סה"כ ניקוד

XIX הכרת תודה

א'. המשפט: אני אומרת תודה תמיד, גם על דברים קטנים"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. "בדרך כלל אני לא חושבת על מזלי הטוב ועל הדברים הטובים בחיי":

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

XX תקווה ואופטימיות / חשיבה על העתיד:

א'. המשפט: "אני רואה תמיד את חצי הכוס המלאה":

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט: "בדרך כלל אין לי תכנית שהשקעתי בה מחשבה רבה, לגבי מה שברצוני לעשות בעתיד:

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

XXI רוחניות / תחושת מטרה / דתיות:

א'. המשפט: "לחיים שלי יש מטרה רבת עוצמה"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט: "אין לי ייעד בחיים":

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- סה"כ ניקוד _____

XXII סלחנות וחמלה :
א'. המשפט : "אני תמיד מניחה לעבר"

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט : "אני לעולם לא נשארת חייבת" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

XXIII עליזות והומור :

א'. המשפט : "אני תמיד משתדלת לשלב עבודה עם הנאה ומשחק :

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט : "נדיר שאני אומרת דברים מצחיקים" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

XXIV מרץ, תשוקה והתלהבות :

א'. המשפט : "אני נותנת את כל כולי בכל דבר שאני עושה" :

- 5 מאד מתאים לי
- 4 מתאים לי
- 3 נייטרלי
- 2 לא מתאים לי
- 1 מאד לא מתאים לי

ב'. המשפט : "קורה לי הרבה שאני במצב רוח רע" :

- 1 מאד מתאים לי
 - 2 מתאים לי
 - 3 נייטרלי
 - 4 לא מתאים לי
 - 5 מאד לא מתאים לי
- _____ **סה"כ ניקוד**

לסיכום: דרגו הניקוד מהגבוה לנמוך:

חוכמה וידע:

1. סקרנות _____
2. אהבת הלמידה _____
3. שיפוט _____
4. כושר המצאה _____
5. אינטליגנציה חברתית _____
6. פרספקטיבה _____

אומץ:

7. תעוזה _____
8. התמדה _____
9. יושר _____

אנושיות ואהבה:

10. טוב לב _____
11. אהבה _____

צדק:

12. אזרחות טובה _____
13. הגינות _____
14. מנהיגות _____

מתינות:

15. שליטה עצמית _____
16. זהירות _____
17. ענווה _____

נשגבות:

18. הערכת היופי _____
19. הכרת תודה _____
20. תקווה _____
21. רוחניות _____
22. סלחנות _____
23. הומור _____
24. התלהבות _____

תוצאות:

סביר להניח שיהיו לכם לכל היותר סיכומי נקודות שמגיעים ל 9 או ל 10 ואלה החוזקות הבולטות ביותר שלכם.

הקיפו אותן בעיגול
סיכומי הנקודות הנמוכים שלכם: 4-6: אלה הן החולשות שלכם.

שימוש יום יומי בחוזקות שלכן הוא מרכיב חיוני של "החיים הטובים"

קחו את רשימת חוזקות הבולטות שלכם, ולגבי כל אחת שאלו את עצמכם אם אחד או יותר מהקריטריונים הבאים חלים עליה:

- תחושת בעלות ואמיתיות ("זה האני האמיתי שלי")
- תחושת התלהבות בעת השימוש בה, בעיקר בהתחלה

- עקומת למידה מהירה מאוד בעת השימוש הראשוני בחוזקה
- למידה מתמדת של דרכים חדשות לשימוש בחוזקה
- תחושת השתוקקות למצוא דרכים להשתמש בה
- תחושת הכרח בעת השימוש בחוזקה ("שמשהו ינסה לעצור אותי")
- רעננות ומרץ, ולא עייפות, בעת השימוש בחוזקה
- יצירת פרויקטים אישיים ורצון עז לבצעם, כאשר הם טובים סביב החוזקה
- שמחה, מרץ, התלהבות ואפילו אקסטזה בעת השימוש בה.

אם אחד או יותר מהדברים האלה מתאימים לחוזקות הבולטות שלכם, הרי אלה **חוזקות החותם** שלכם.

השתמשו בהן בתדירות גבוהה ככל האפשר ובמצבים רבים ככל האפשר.

הנסחה לחיים טובים: שימוש בחוזקות החותם שלכם מדי יום ביומו בתחומים העיקריים בחייכם כדי להגיע לסיפוק ואושר אמיתי.