

## שאלון לאיתור חוזקות

מעובד על פי גישת הפסיכולוגיה החיובית של מ.סליגמן

מס'	קראו את המשפטים ובחרו עד כמה הם מתאימים לכם.	ממש לא מתאים	לא מתאים	בערך מתאים	מתאים למדי	מתאים מאוד
1.	אין דבר יותר מרתק מלקרוא או לשמוע מידע שלא ידעתי.	1	2	3	4	5
2.	אם אמצא מכתב מעניין ששייך למישהו אחר – מסתבר שאפתח ואקרא.	5	4	3	2	1
3.	אם הייתי יכול/ה הייתי מעצב/ת את החדר שלי לפי הטעם שלי בדיוק.	1	2	3	4	5
4.	אם יש לי משהו טעים, ברור שאני אתחלק עם אחים/חברים/ות.	1	2	3	4	5
5.	אני אוהב/ת לעשות, לפעול, להרגיש פעיל/ה.	1	2	3	4	5
6.	אני אוהב/ת לצפות בעצים משנים את צבעם בסתיו, ובשקיעות מרהיבות.	1	2	3	4	5
7.	אני חושב/ת מראש על סכנות או תקלות ומשתדל/ת למנוע אותן.	1	2	3	4	5
8.	אני יודע/ת מהם הדברים החשובים באמת בחיים, ומקדיש/ה לזה מחשבה.	1	2	3	4	5
9.	אני מרגיש/ה שאני חשוב/ה ויקר/ה מאד להורים/משפחה/חברים/ות שלי.	1	2	3	4	5
10.	אני יעשה מה שצריך לעשות, גם כשאני פוחד/ת.	1	2	3	4	5
11.	אני מאמינ/ה שהחיים שלי יהיו אי"ה מאושרים מאד.	1	2	3	4	5
12.	אני מאמין/ה שיש לי תפקיד רוחני בעולם הזה, ואני חושבת הרבה על כך.	1	2	3	4	5
13.	אני מוצא/ת את עצמי הרבה פעמים משועממ/ת, ואין לי מה לעשות.	5	4	3	2	1
14.	אני מצליח/ה לעבוד טוב מאוד בצוות עם עוד אנשים.	1	2	3	4	5
15.	אני מרגיש/ה התפעלות מהכישרונות וההצלחות של האנשים שסביבי.	1	2	3	4	5
16.	אני מרגיש/ה חלק משמעותי מהקבוצה, ונעים לי לעשות דברים יחד.	1	2	3	4	5
17.	אני מרגיש/ה שחבר/ותי מעריכים/ות אותי, ורואים בי דמות משמעותית.	1	2	3	4	5
18.	אני משלימ/ה תמיד כל מטלה שנותנים לי. לא משאיר/ה דברים באמצע.	1	2	3	4	5
19.	אני משקיע/ה הרבה עמל ומאמץ, ולכן אני מצליח/ה.	1	2	3	4	5
20.	אני מתלהב/ת כשאני לומד/ת משהו חדש.	1	2	3	4	5
21.	אני מתרחק/ת ממצבים שעלולים לסכן אותי בצרות.	1	2	3	4	5
22.	אני סולח/ת בקלות לאנשים על טעויותיהם.	1	2	3	4	5
23.	אני תמיד מקפיד/ה לומר תודה לכל מי שעוזר לי או נותן לי שירות.	1	2	3	4	5
24.	אנשים בוגרים אומרים לי שאני מתנהג/ת בבגרות רבה יחסית לגילי.	1	2	3	4	5
25.	בדרך כלל האווירה סביבי עליזה ושמחה.	1	2	3	4	5
26.	בחיים לא קרה לי ששיקרתי כדי להיחלץ מבעיה.	1	2	3	4	5
27.	במשחקים או בפעילות עם ילדים אחרים, תמיד אני המנהיג/ה.	1	2	3	4	5
28.	גם אם אני רב/ה הרבה עם אחים שלי, בכל זאת אני אוהב/ת אותם מאוד.	1	2	3	4	5
29.	גם כשאני אוהב/ת מישהו, אני מתייחס/ת אליו בהגינות.	1	2	3	4	5
30.	גם כשמשוהו ממש לא מוצא חן בעיני, אני אף פעם לא מגיב/ה בכעס.	1	2	3	4	5
31.	הרבה פעמים אני מפעיל/ה שיקול דעת לקוי ומתחרט אחרי מעשה	5	4	3	2	1
32.	חשוב לי להיות נחמד/ה ולעזור לילדים חלשים בכיתה.	1	2	3	4	5
33.	יש לי דמיון פורה ויצירתי יותר מזה של רוב החברים/ות שלי	1	2	3	4	5
34.	יש לי תמיד רעיונות חדשים לדברים כיפיים שאפשר לעשות	1	2	3	4	5
35.	כשאני חושב/ת על חיי, אני חש/ה הכרת תודה עצומה לה', להורי, ובכלל.	1	2	3	4	5
36.	כשאני טועה, אני תמיד מודה בזה.	1	2	3	4	5
37.	כשאני מקבל/ת ציון גרוע, אני חושב/ת שפעם הבאה בטח אצליח יותר.	1	2	3	4	5
38.	כשאני מתעורר/ת בבוקר, אני מרגיש/ה שאין לי כוח להתחיל עוד יום...	5	4	3	2	1
39.	כשאני קורא/ת או משוחח/ת בטלפון, קשה לי להפסיק גם כשאני צריכ/ה.	5	4	3	2	1
40.	כשאני רוצה לדעת משהו, אני מחפש/ת תשובות בכל מקום אפשרי.	1	2	3	4	5
41.	כשדברים משתבשים בחיי, אני בטוח/ה שה' יעזור והכל יסתדר.	1	2	3	4	5
42.	כשמישהו סביבי שמח, עצוב או כועס, אני תמיד יודע/ת מה לומר לו/ה.	1	2	3	4	5
43.	כשעולה בעיה בין חברים, אני מצליח/ה בדרך-כלל להבין למה זה קרה	1	2	3	4	5
44.	כשפוגעים בי, אני לא מרגיש/ה צורך להשיב לו/ה כגמולם או לנקום בהם.	1	2	3	4	5
45.	לא אשנה את דעתי או את התנהגותי רק בגלל שלעגו לי או שהתנגדו לי.	1	2	3	4	5
46.	לא משנה באיזו קבוצת ילדים אני נמצא/ת, אני תמיד מרגיש/ה בנוח	1	2	3	4	5
47.	לא נוח לי לדבר על עצמי, אני מעדיף/ה לתת לאחרים לדבר על עצמם.	1	2	3	4	5
48.	רוב הילדים יגידו שכיף להיות איתי.	1	2	3	4	5

## ניתוח התשובות לשאלון

מלא/י תחת מספר השאלה את מס' הנקודות שקיבלת עליה-

מיקוד בטוב	אנושיות	חוכמה וידע	אומץ לב	חוש צדק	מתינות וריסון
אמונה	טוב לב	סקרנות	תעוזה	שיתוף פעולה	שליטה עצמית
12	4	13	10	14	39
41	32	40	45	16	30
אופטימיות	רגשיות	אהבת הלמידה	התמדה	הגינות	זהירות
11	9	1	18	29	7
37	28	20	19	36	21
הכרת תודה	אסתטיקה	כושר שיפוט		הובלה	ענווה
23	3	43		17	15
35	6	31		27	47
סלחנות	אינטליגנציה חברתית	כושר המצאה		יושר	
22	42	34		26	
44	46	33		2	
הומור		פרספקטיבה			
25		8			
48		24			
התלהבות					
5					
38					

מהם 5 החוזקות בהם קיבלת את המספר הגבוה ביותר של הנקודות?

\_\_\_\_\_

האם יש 2 חוזקות או יותר ששייכות לכותרת אחת? מהי? \_\_\_\_\_