

שאלון חוסן אישי



מטרת השאלון שלפניכם אינה לאבחן את מצבכם אלא לאפשר לכם להתבונן במצב הנוכחי ולסמן לעצמכם מצב נשאף. תוכלו להמשיך ולפתח את רמות החוסן שלכם באמצעות מודעות והתבוננות ובחירה בהתנהגויות ופעולות המאתגרות אתכם. התרגילים באתר יקדמו אתכם לשם מאוד.

אנא קראו את ההיגדים שלהלן אודות עצמכם וציינו עד כמה זה מתאים לכם על ידי סימון התשובה מ-1 (לא מאפיין בכלל) ל-4 (מאפיין במידה רבה). עד כמה המאפיינים הבאים נכונים כפי שהם חלים עליך באופן כללי:

עד כמה מאפיין אותך	1 לא מאפיין כלל	2 מאפיין במידה מעטה	3 מאפיין במידה מסויימת	4 מאפיין במידה רבה
אני נדיב/ה עם חבריי				
אני מתגבר/ת ומתאושש/ת מהר אחרי שאני נבהל/ת				
אני נהנה/ית מעיסוק במצבים חדשים ולא רגילים				
אני בדרך כלל מצליח/ה להשאיר רושם טוב על אנשים				
אני נהני/ת לנסות מאכלים חדשים שלא טעמתי בעבר				
אני נחשב/ת אדם אנרגטי מאוד				
אני אוהב/ת לקחת דרכים שונות למקום מוכר				
אני יותר סקרן/ית מרוב האנשים				
אני בדרך כלל שוקל/ת בזהירות דברים לפני שאני פועל/ת				
אני אוהב/ת לעשות דברים חדשים ומגוונים				
היום- יום שלי מלא בדברים שמשאירים אותי בעל/ת עניין				
אני מוכן/ת לתאר את עצמי כבעל/ת "אופי חזק"				
אני מתגבר/ת על כעסים יחסית במהירות				

ניקוד:

שימו לב, המטרה היא לסמן מצב קיים ומצב שאליו אתם שואפים. המשמעות של תוצאות השאלון היא בעיקר הזדמנות להתבוננות והזדמנות לחשיבה איך לאתגר את עצמכם יותר בכדי להמשיך ולפתח את החוסן. זכרו, החוסן מפתח לכל אורך החיים ונקודת מבט רגעית כמו בשאלון הזה אין בה כדי לנבא את רמת החוסן בהמשך אלא הזדמנות לבחור פעולות והתנהגויות בונות חוסן.

35-46 + מדד חוסן גבוה

47-56 + מדד חוסן גבוה מאוד

0-10 + מדד חוסן נמוך

11-22 + מדד חוסן נוסה לנמוך

23-34 + מדד חוסן משתנה/ ביניים