

שאלון עצמי

עמוד 27 (אחרי פתח דבר)

האם אתם אנשים רגישים מאוד?

לא נכון	נכון	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. נראה שאני מודע לדקויות בסביבה שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. מצבי הרוח של אחרים משפיעים עליי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. אני נוטה להיות רגיש מאוד לכאבים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. בימים עמוסים אני מרגיש צורך לפרוש הצידה, למיטה או לחדר חשוך, או לכל מקום שבו אמצא מעט פרטיות והקלה מגירויים חיצוניים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. אני רגיש במיוחד לקפאין
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. אני מוצף בקלות על-ידי אורות עזים, ריחות חזקים, בדים גסים או צפירות בקרבת מקום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. יש לי חיים פנימיים עשירים ומורכבים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. רעש חזק גורם לי לאי-נוחות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. אמנות או מוזיקה גורמות לי להתרגשות רבה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. אני אדם מצפוני
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. אני נבהל בקלות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. אני נכנס ללחץ כשאני צריך לעשות הרבה בתוך זמן קצר
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. כשאנשים חשים שלא בנוח בסביבה שבה הם נמצאים, אני יודע מה צריך לעשות כדי לעזור להם (לדוגמה, שינוי התאורה או מקום הישיבה שלהם)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. אני מרגיש מוטרד כשאנשים דוחקים בי לעשות יותר מדי דברים בבת אחת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. אני מנסה בכל כוחי לא לשכוח דברים ולהימנע משגיאות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. אני מקפיד להימנע מתוכניות טלוויזיה ומסרטים אלימים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. אני חש עוררות-יתר לא נעימה כשדברים רבים קורים סביבי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. תחושת רעב עזה גורמת לי לתגובה חזקה ופוגעת בריכוז או במצב הרוח שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. שינויים בחיי מזעזעים אותי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. אני מבחין בריחות, טעמים, קולות ועבודות אמנות עדינים או מעודנים ונהנה מהם
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. הצורך לארגן את חיי, כך שאוכל להימנע ממצבים שיגרמו לי לדאגה או הצפה, הוא בעדיפות גבוהה בשבילי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. כשאני מוכרח להשתתף בתחרות או לבצע משימה לעיני אחרים, אני רועד או נעשה עצבני כל כך, שרמת הביצועים שלי נמוכה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. בילדותי אמרו ההורים או המורים שלי שאני רגיש או ביישן

שאלון עצמי

פרק 5 עמוד 115

האם אתה יודע את הדברים החדשים ביותר על התגברות על אי-נוחות חברתית?

ענה "נכון" או "לא נכון"; אחר כך בדוק את התשובות שלך בעמודים שבהמשך.

לא נכון	נכון	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. טוב לנסות ולשלוט ב"שיחות עצמיות" שליליות, כגון "קרוב לוודאי שהוא לא יאהב אותי" או "קרוב לוודאי שאכשל כמו תמיד".
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. כשאתה מרגיש ביישנות, אלה שסביבך מבחינים בכך.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. אתה חייב לצפות לדחייה מסוימת ולא לקחת זאת בצורה אישית.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. כדאי לך להכין תוכנית להתגברות על אי-הנוחות החברתית שלך – לדוגמה, נסה לפגוש אדם חדש פעם בשבוע.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. כשאתה מגבש את התוכנית, ככל שהצעדים יהיו גדולים יותר, כך תגשים מהר יותר את המטרה שלך.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. עדיף לא להתאמן על מה שתאמר כשתפגוש אדם חדש או תהיה בסיטואציה חדשה; אתה עלול להישמע נוקשה ולא ספונטאני.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. היזהר עם שפת הגוף; ככל שהיא תבטא פחות, כך טוב יותר.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. כשאתה מנסה להתחיל בשיחה או להמשיך אותה, שאל שאלות אישיות מעט, שאי אפשר לענות עליהן במילה אחת או שתיים.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. דרך אחת להראות שאתה מקשיב היא להישען לאחור כשזרועותיך ורגליך שלובות, לשמור על ארשת פנים קפואה ולא לפגוש את עיני האחר.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. לעולם אל תיגע באדם אחר.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. אל תקרא את העיתון לפני שאתה יוצא למקום שבו תפגוש אנשים – זה פשוט יצער אותך.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. חשיפה עצמית אינה חשובה לשיחות, כל עוד אתה מדבר על משהו מעניין.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36. מאזינים טובים חוזרים על מה ששמעו, משקפים את רגשות האחר, ואחר כך מגיבים עם תחושותיהם, ולא עם רעיונות.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37. אל תמסור לאנשים אחרים פרטים מעניינים על עצמך; זה רק יעורר בהם קנאה.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38. כדי להעמיק שיחה או לעשות אותה מעניינת יותר לשניכם, לפעמים כדאי לחלוק עם האחר את הפגמים או הבעיות שלך.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39. נסה לא לחלוק על האחר.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40. כשיחה גורמת לך להרגיש שאתה רוצה לבלות זמן רב יותר עם האחר, עדיף לומר זאת.

מבוסס על Jonathan Cheek, *Conquering Shyness* (New York: dell, 1989),
M. McKay, M. Dewis, P. Fanning. *Messages: The Communication Book-1*
(Oakland, California: New Harbinger Press, 1983)

שאלון עצמי

פרק 8 עמוד 183

- ___ הוריק לא היו מרוצים מסימני הרגישות שלך ו/או היו גרועים במיוחד בהתמודדות איתם.
- ___ היית בהחלט ילד לא רצוי.
- ___ טיפלו בך מטפלים שונים שלא היו הוריק או אנשים אוהבים אחרים, שהיו קרובים למשפחה שלך.
- ___ היית נתון להגנת-יתר עד כדי פולשנות
- ___ אילצו אותך לעשות דברים שפחדת מהם, תוך התעלמות מההרגשה שלך באשר למה שמתאים לך.
- ___ הוריק חשבו שמהו בסיסי לא בסדר איתך, גופנית או נפשית.
- ___ היית נתון לשליטת הורה, אחות, אח, שכן, חבר בבית ספר וכו'.
- ___ סבלת מהתעללות מינית.
- ___ סבלת מהתעללות גופנית.
- ___ סבלת מהתעללות מילולית – ליגלגו עליך, הציקו לך, צעקו עליך, העבירו עליך ביקורת בקביעות – או שהתדמית העצמית שהשתקפה אליך מהאחרים הקרובים אליך הייתה שלילית בצורה קיצונית.
- ___ לא טיפלו בך היטב מבחינה גופנית (לא קיבלת מזון מספיק לאכול וכו').
- ___ קיבלת מעט תשומת לב, או שתשומת הלב שקיבלת נבעה אך ורק בגלל ההישגים המיוחדים שלך.
- ___ היה לך הורה או קרוב אחר שהיה אלכוהוליסט, מכור לסמים או חולה נפש.
- ___ היה לך הורה שהיה חולה או מוגבל גופנית רוב הזמן ולכן לא היה פנוי אליך.
- ___ היה עליך לטפל בהורה אחד או בשניהם, גופנית או רגשית.
- ___ היה לך הורה, שאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש היה מזהה כנרקיסט, סדיסט, או אדם כשקשה בצורה קיצונית לחיות איתו בשל כל סיבה אחרת.
- ___ היית הקורבן בבית הספר או בשכונה שלך – יעד להתעללות, הצקה וכן הלאה.
- ___ סבלת בילדות מטראומות נוספות פרט להתעללות (לדוגמה, מחלה קשה או כרונית, פציעה, נכות, עוני, אסון טבע, הוריק היו נתונים במתח לא רגיל בגלל אבטלה וכו').
- ___ הסביבה החברתית שלך הגבילה את האפשרויות שלך ו/או התייחסה אליך כאל נחות כיוון שהיית עני, בן מיעוטים וכו'.
- ___ חלו בחייך שינויים חשובים שלא הייתה לך שליטה בהם (מעבר למקום אחר, מוות, גירושין, נטישה וכו').
- ___ הרגשת תחושת אשמה חזקה בשל משהו שלדעתך קרה בגללך, ולא יכולת לדון בכך עם איש.
- ___ רצית למות.
- ___ איבדת את אביך (בגלל מוות, גירושין וכו'), לא היית קרוב אליו, ו/או הוא לא היה מעורב בגידולך ובחינוך שלך.
- ___ איבדת את אמך (בגלל מוות, גירושין וכו'), לא היית קרוב אליה, ו/או היא לא הייתה מעורבת בגידולך ובחינוך שלך.
- ___ באחד משני המקרים שצוינו למעלה, או בשניהם, ננטשת או נדחית אישית מרצון, או שהאמנת שאובדן ההורה שלך היה באשמתך או בגלל התנהגותך.
- ___ אח, אחות או בן משפחה קרוב אחר מת או שאיבדת אותו בדרך כלשהי.
- ___ הוריק רבו בקביעות ו/או התגרשו ונאבקו עליך.
- ___ בנעוריק היית בעייתי או אובדני במיוחד, או התמכרת לסמים או לאלכוהול.
- ___ בנעוריק היית מסובך בקביעות עם הרשויות.