

שאלון אינטלגנציה רגשית

(עברית)

Bar-On

נספח מס' 3 : שאלון EQ-I המלא , חלוקה תיאורטית לסולמות ולפי תוצאות ניתוח גורמים (Bar-On,1997).

מודעות עצמית רגשית / Emotional Self-Awareness		
0.73	די קל לי להביע רגשות .	8
0.53	אני מחובר לרגשות שלי .	10
0.74	קשה לי לשתף אחרים ברגשות עמוקים שלי .	26
(0.32)	לעיתים קשה לי להבין איך אני מרגיש .	38
0.74	קשה לי להביע את רגשותי האינטימיים .	55
0.28	אני מודע לאופן בו אני מרגיש רוב הזמן .	66
	גם כשאני מרוגז אני מודע למה שקורה לי .	94
0.63	קשה לי לתאר את הרגשות שלי .	123

אסרטיביות (Assertiveness) / Independence		
0.44	אני לא מסוגל להביע את דעותי בפני אנשים אחרים .	24
(0.28)	כשאני כועס על אנשים אחרים , אני יכול לדבר איתם על זה .	40
0.39	כשאני לא מסכים עם מישהו , אני מסוגל לומר לו זאת.	71
0.29	קשה לי לומר "לא" כשאני רוצה .	87
(0.32)	די קל לי לומר לאנשים מה אני חושב .	102
	אנשים אחרים חושבים שאני לא מספיק אסרטיבי (בעלי יכולת להביע רגשות ולעמוד על זכויות)	118
0.52	קשה לי לעמוד על הזכויות שלי .	134

בטחון עצמי (Self-Regard) / Self-Contentment		
0.45	ברוב המצבים אני מרגיש בטוח בעצמי .	12
0.55	חסר לי בטחון עצמי .	27
0.57	יש לי כבוד עצמי .	43
0.70	אני לא מרגיש טוב לגבי עצמי .	59
0.69	קשה לי לקבל את עצמי כפי שאני .	74
0.64	אני מרוצה מסוג הבנאדם שאני .	90
0.69	אני מרגיש טוב עם הגוף שלי .	106
0.69	אני מרוצה מהמראה שלי .	121
0.65	כשאני מתבונן בצדדים החיוביים והשליליים שלי, אני מרגיש טוב עם עצמי.	137

מימוש עצמי / (Self-Actualization) / Self-Contentment		
0.35	אני מנסה לעשות את החיים שלי משמעותיים עד כמה שאני יכול.	7
0.39	אני באמת לא יודע במה אני טוב.	23
0.37	היו לי מעט מדי הישגים בשנים האחרונות.	39
	אני לא נהנה ממה שאני עושה.	54
	אני לא מתלהב כל כך מהדברים שאני עוסק בהם (שינוי)	70
	אני מנסה להתמיד ולפתח דברים שאני נהנה בהם.	86
	אני נהנה מהדברים שמעניינים אותי.	101
	אני משתדל להוציא את המקסימום מהדברים שאני הנה מהם.	117
0.33	אין לי מושג מה אני רוצה לעשות בחיים שלי.	133

עצמאות / (Independence) / Assertiveness		
0.55	אני מעדיף עבודה בה אומרים לי פחות או יותר מה לעשות.	4
0.60	כשאני עובד עם אנשים אחרים, אני נוטה לסמוך על הודעות שלהם יותר מאשר על הודעה שלי.	20
0.66	הייתי מעדיף שאחרים יחליטו בשבילי.	35
0.61	קשה לי להחליט לבד	51
0.69	אני בעקבות אחרים יוצר מאשר מנהיג אותם.	98
0.43	אני נוטה להידבק לאחרים.	114
0.43	אני זקוק לאחרים יותר מאשר הם זקוקים לי.	129

אמפתיה / (Empathy) / Social Relationship		
0.51* גורם אמפתיה	אני לא מסוגל להבין איך אנשים אחרים מרגישים.	19
0.47* גורם אמפתיה	אני טוב להבין איך אנשים אחרים מרגישים.	47
0.33* גורם אמפתיה	החברים שלי יכולים לספר לי דברים אינטימיים על עצמם.	58
0.51	הייתי עוצר כדי לעזור לילד בוכה, גם אם הייתי צריך להיות במקום אחר באותה שעה.	64

0.66	אכפת לי מה קורה לאנשים אחרים	76
0.58	אני ער לרגשות הזולת .	104
0.58	קשה לי לראות אנשים סובלים .	127

יחסים בין - אישיים / Interpersonal Relationship		
	אני לא יכול להביע חיבה	11
	קשה לי לשתף אחרים ברגשות עמוקים שלי .	26
0.31	אני אדם די שמח .	34
0.62	קל לי להתיידד .	42
	החברים שלי יכולים לספר לי דברים אינטימיים על עצמם .	58
0.57	זה כיף להיות איתי .	65
0.43	אני לא מסתדר טוב עם אחרים .	73
0.35	למערכות היחסים הקרובות שלי יש משמעות רבה לי ולחברים שלי .	89
0.40	יש לי יחסים טובים עם אנשים אחרים.	105
0.61	אנשים חושבים שאני חברותי .	120
0.49	אני לא שומר על קשר עם חברים .	136
0.50	אני נמנע מפגיעה ברגשות אנשים אחרים.	132

אחריות חברתיות / Social Responsibility		
0.54	אני אוהב לעזור לאנשים .	17
0.55	לא מפריע לי לנצל אנשים , במיוחד אם זה מגיע להם .	33
0.32	קשה לאחרים לסמוך עלי .	49
0.51	הייתי עוצר כדי לעזור לילד בוכה, גם אם הייתי צריך להיות במקום אחר באותה שעה .	64
0.66	אכפת לי מה קורה לאנשים אחרים.	76
0.43	לא הייתי יכול לעבור על החוק מבלי להיתפס, הייתי עושה זאת במצבים מסוימים	80
0.50	אני מסוגל לכבוד אחרים .	96
0.58	אני חושב שזה חשוב להיות אזרח שומר חוק .	111

פתרון בעיות / Problem solving		
0.53	הגישה לי בהתגברות על קשיים היא לפעול צעד אחר צעד.	1
0.70	כשאני נתקל במצב קשה \ אני אוהב לאסוף עליו כל המידע שאני יכול.	16
0.63	אני מעדיף לקבל תמונה כללית של הבעיה לפני שאני מנסה לפתור אותה.	32
0.61	כשאני נתקל בבעיה, הדבר הראשון שאני עושה זה עוצר וחושב.	48

0.69	כשאני מנסה לפתור בעיה, אני שוקל את כל האפשרויות ואחר כך מחליט מהי הדרך הטובה ביותר.	63
	כאשר אני פותר בעיות, קשה לי להחליט מהו הפתרון הטוב ביותר.	79
0.64	כשאני מטפל בבעיות שמתעוררות, אני מנסה לחשוב על מספר רב של גישות ככל האפשר.	95
	בדרך כלל אני נתקע כשאני חושב על דרכים שונות לפתרון בעיה.	126

Reality Testing / בוחן מציאות		
0.34	בדרך כלל אני מנסה לראות דברים כפי שהם, בלי לדמיין או לחלום בהקיץ.	9
	לעיתים קשה לי להבין איך אני מרגיש.	38
0.56	היו לי חוויות מוזרות שאי אפשר להסביר אותן	41
0.40	אני נוטה להתנתק לאט – לאט ולאבד קשר עם מה שקורה סביבי.	72
0.47	אני נסחף עם הדמיון והפנטזיות שלי	88
0.56	גם כשאני מרוגז אני מודע למה שקורה לי.	94
0.32	אני נוטה להגזים.	103
	אני יכול לצאת בקלות מחלומות בהקיץ ולהתחבר מחדש למציאות המיידית.	119
0.48	קשה לי לשמור על דברים בפרספקטיבה הנכונה	135

Flexibility / גמישות		
0.36	קשה לי להתחיל דברים חדשים.	15
0.45	קשה לי להסתגל בדרך כלל.	31
0.61	קשה לי לשנות את דעתי על דברים.	46
0.43	קל לי להסתגל למצבים חדשים.	62
0.51	אני מסוגל לשנות הרגלים ישנים.	78
0.53	באופן כללי קשה לי לערוך שינויים בחיי היום-יום שלי.	93
0.68	קשה לי לשנות את ההרגלים שלי.	109
0.48	יהיה קשה לי להסתגל אם אאלץ לעזוב את ביתי.	140

Stress Tolerance / עמידה בלחץ		
0.56	אני יודע איך להתמודד עם בעיות מטרידות.	5
0.48	אני מאמין שאני מסוגל להתמודד עם מצבים קשים.	21
0.60	אני מסוגל להתמודד מתחים מבלי להיות יותר מדי עצבני.	36
0.49	אני לא מחזיק מעמד היטב תחת לחץ.	52
0.47	אני מרגיש שקשה לי לשלוט בחרדה שלי.	68

0.54	אני יודע איך להישאר רגוע במצבים קשים.	83
	קשה לי להתמודד עם דברים לא נעימים.	99
0.51	אני מאמין ביכולת שלי להתמודד עם רוב הבעילות הלא נעימות .	115
0.40	אני נוטה להיות חרד .	130

שליטה באימפולסים / Impulse Control		
0.71 (גורם שליטה בכעס)	זו בעיה לשלום בכעס שלי.	14
0.60	כשאני מתחיל לדבר קשה לי להפסיק .	30
0.47	האימפולסיביות (פזיזות) שלי יוצרת בעיות .	45
0.41	אומרים לי להנמיך את הקול כשאני מדבר .	61
0.39	אני חסר סבלנות .	77
	יש לי דחפים חזקים שקשה לי להתגבר עליהם .	92
0.51	אני אימפולסיבי (פזיז, נמהר).	108
0.74 (גורם שליטה בכעס)	אני חם מזג .	124
0.74 (גורם שליטה בכעס)	אני נוטה להתפרץ בקלות .	139

שמחה / Self-Contentment (Happiness)		
0.46	קשה לי ליהנות מהחיים .	3
0.33 (גורם יחסים בין-אישיים)	קשה לי לחייך .	18
0.38 (גורם יחסים בין-אישיים)	אני אדם די שמח .	34
0.61	אני מרוצה מהחיים שלי .	50
0.57 (גורם יחסים בינאישיים)	זה כיף להיות איתי .	65
0.53	אני נוטה לדיכאון .	81
0.63	אני לא כל כך מרוצה מהחיים שלי .	97
0.62 (גורם הנאה)	אני נהנה מחופשות וסופי שבוע .	112
0.63 (גורם הנאה)	אני אוהב לעשות חיים .	128

אופטימיות (Optimism) / Self-Contentment		
0.35	ברוב המצבים אני מרגיש בטוח בעצמי .	12
0.39	אני מאמין שאני מסוגל להתמודד עם מצבים קשים .	21
0.37	אני אופטימי לגבי רוב הדברים שאני עושה .	29
0.39	אני בדרך כלל מקווה לטוב .	57
	בדרך כלל יש לי מוטיבציה להמשיך גם כשדברים נעשים קשים .	85
	אני בדרך כלל מצפה שהעניינים יסתדרו בסופו של דבר למרות המכשולים מדי פעם בפעם .	113
	אני מאמין ביכולת שלי להתמודד עם רוב הבעיות הלא נעימות .	115
0.33	לפני שאני מתחיל משהו , בדרך כלל אני מרגיש שאני אכשל .	142
	עניתי על כל השאלות הנ"ל בכנות ובצורה גלויה .	143