



סולם העצמה
קבלת החלטות

להלן מספר הצהרות בקשר לנקודת מבט של אדם על החיים ועל הצורך של קבלת החלטות. נא הקף בעיגול את המס מעל התגובה הקרובה ביותר למה שאתה מרגיש לגבי כל הצהרה. סמן כיצד אתה מרגיש עכשיו. לרוב, ההתרשמויות הראשוניות הן הטובות ביותר. אל תשקיע זמן רב על אף שאלה. היה כנה עם עצמך, כך שתשובותיך ישקפו את רגשותיך המדויקות.

| לא ידוע או לא רלוונטי | לא מסכים/לגמרי לא מסכים | לא מסכים/לא | מסכים/ה | מסכים/לא | מסכים/לא | תיאור הצהרה | ID |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|---------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני יכול לשער פחות או יותר מה יקרה בחיי | [emp01] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אנשים מגבילים את עצמם באפשרויות שהם מאמינים שהם אפשריים וריאליים | [emp02] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | לאנשים יש כוח רב יותר אם הם מצטרפים יחד כקבוצה | [emp03] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | להתרגז על משהו אף פעם אינו עוזר | [emp04] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני חיובי/ת כלפי עצמי. | [emp05] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני לרוב בטוח/ה לגבי החלטות שאני עושה | [emp06] |

| לא ידוע או לא רלוונטי | לא מסכים/ה | לא מסכים/ה | מסכים/ה | מסכים/ה לגמרי | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp07] לאנשים אין זכות להתרגז כשאינם אוהבים משהו |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp08] רוב הצרות בחיי היו בשל מזל רע |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp09] אני רואה את עצמי כאדם עם יכולת/ מסוגלות |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp10] עשיית מהומה/ להתלונן אינו מביא אותך לאף מקום |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp11] עבודה משותפת/ עבודת צוות של אנשים יכולה לגרום להשפעה על הקהילה שלהם |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp12] לעיתים קרובות אני מסוגלת/ להתגבר על מחסומים |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp13] אני לרוב אופטימי/ת לגבי העתיד |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp14] כשאני מתכנן תוכניות, אני די החלטי לעשות את המקסימום שהם יצאו אל הפועל |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp15] לכעוס על משהו זה לעיתים קרובות הצעד הראשון לקראת שינוי בו |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | [emp16] אני מרגיש בדרך כלל בודד |

| לא ידוע או לא רלוונטי | לא מסכים/ה לגמרי | לא מסכים/ה | מסכים/ה | מסכים/ה לגמרי | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | מקצוענים הם בעמדה המתאימה ביותר להחליט מה על אנשים לעשות או ללמוד [emp17] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני מסוגלת/ל לעשות דברים בצורה טובה כמו רוב בני האדם האחרים [emp18] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | בדרך כלל אני מבצעת את מה שתכננתי [emp19] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אנשים צריכים לנסות לחיות את חייהם בדרך שהם רוצים [emp20] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | את/ה לא יכולה להילחם בעירייה [emp21] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני מרגישה חסרת/אונים רוב הזמן [emp22] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | כשאני לא בטוחה/לגבי משהו, אני לרוב זורם/ת עם שאר (חברי) הקבוצה [emp23] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני מרגישה שאני אדם בעלת/ערך, לפחות ברמה שווה לאחרים [emp24] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | לבני האדם יש את הזכות לקבל החלטות בעצמם, אפילו אם ההחלטות הינן רעות [emp25] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | אני מרגישה שיש לי מספר תכונות חיוביות [emp26] |

| לא ידוע או לא רלוונטי | לגמרי לא מסכים/ה | לא מסכים/ה | מסכים/ה | מסכים/ה לגמרי | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|---------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | לעיתים קרובות בעיה יכולה להיפתר על-ידי נקיטת פעולה | [emp27] |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | עבודה עם אחרים בקהילה שלי יכולה לשנות דברים לטובה | [emp28] |