

BERNSTEIN iModes

סולם החוזקות של ברנשטיין

דייוויד פ. ברנשטיין © 2019

הוראות: דרגי את הפריטים הבאים בסולם מ-1 עד 5, בהתבסס על האופן בו אתה בדרך כלל:

1 = לא נכון, 2 = מעט נכון, 3 = נכון במידה מסוימת, 4 = מאוד נכון, 5 = לחלוטין נכון

דירוג	
	1. אני יודעת/מי אני.
	2. אני אומרת/מה אני צריכה או רוצה.
	3. אני דואגת לצרכי הרגשיים.
	4. אני לוקחת הזמן להתבוננות עצמית
	5. אני יכולה להתמודד עם לחץ.
	6. יש לי הרגלים בריאים.
	7. אני מאמינה בעצמי.
	8. אני שומרת על רגשותיי באיזון
	9. אני סומכת על השיפוט שלי.
	10. אני עומדת על שלי.
	11. אני אינטרוספקטיבית (בעלות יכולת להתבוננות עצמית)
	12. יש לי ערכים ברורים שמנחים אותי.
	13. אני מוצאת פתרונות יצירתיים.
	14. אני עוצרת וחושבת לפני שאני פועלת.
	15. אני מדמינת כיצד העתיד שלי עשוי להיראות.
	16. אני נשארת ממורכזת מבחינה רגשית.
	17. יש לי ביטחון ביכולותיי.
	18. אני מתאוששת מהר כאשר אני חווה 'טריגרי' רגשי.
	19. אני דוחה את רצונותיי המיידיים.
	20. אני עומדת על זכויותיי.
	21. אני מתכופפת אך לא נשברת.
	22. אני משתמשת בדמיוני כדי לחקור אפשרויות.
	23. אני מתאוששת / חוזרת לעצמי בקלות מקשיים.
	24. אני יכולה להתמודד עם תסכול.
	25. אני בוחנת את מחשבותיי, רגשותיי והתנהגותי.
	26. אני דואגת לעצמי מבחינה פיזית/גופנית.
	27. יש לי אמונות ברורות שמנחות אותי.
	28. יש לי חמלה כלפי עצמי.
	29. אני מסתכלת על הדברים באופן אובייקטיבי.
	30. אני אוהבת לצחוק.
	31. אני מרגישה את מה שאחרים מרגישים.
	32. אני לומדת מניסיון החיים.
	33. אני מכירות תודה על מה שאני מקבלת.
	34. אני מפגינה טוב לב כלפי אחרים.
	35. אני מוצאת משמעות או תכלית בחיים.
	36. אני בודקת אם האמונות שלי רציונליות.

	37. יש לי חוש הומור.
	38. אני מחובר/ת אל המציאות.
	39. אני 'משחקי/תי' / עליז/ה
	40. אני אחראי/ת.
	41. אני חש/ה אמפתיה כלפי אנשים אחרים.
	42. אני מרגיש/ה אסיר/ת תודה על מה שיש לי.
	43. אני אמינ/ה.
	44. אני יכול/ה לשים את עצמי בנעליים של אדם אחר.
	45. אני מעריכ/ה את הדברים החיוביים בחיים.
	46. ניתן לסמוך עלי.
	47. אני מחפש/ת אחר תבונה לחיות לפיה.
	48. יש בי חמלה כלפי אחרים.

ניקוד סולם החוזקות של ברנשטיין

פקטור 1 – הכוונה עצמית

- #1 _____ + #12 _____ + #27 _____ = _____ .1 זהות
#4 _____ + #11 _____ + #25 _____ = _____ .2 התבוננות עצמית
#7 _____ + #9 _____ + #17 _____ = _____ .3 ביטחון-עצמי
#2 _____ + #10 _____ + #20 _____ = _____ .4 אסרטיביות
#13 _____ + #15 _____ + #22 _____ = _____ .5 דמיון
- פקטור הכוונה עצמית = _____

פקטור 2 – ויסות עצמי

- #8 _____ + #16 _____ + #18 _____ = _____ .6 איזון רגשי
#5 _____ + #21 _____ + #23 _____ = _____ .7 עמידות/חוסן נפשי
#14 _____ + #19 _____ + #24 _____ = _____ .8 שליטה-עצמית
#3 _____ + #6 _____ + #26 _____ = _____ .9 טיפול/דאגה עצמית
#29 _____ + #36 _____ + #38 _____ = _____ .10 בוחן מציאות
- פקטור וויסות עצמי = _____

פקטור 3 – קשר עם הזולת

- #31 _____ + #41 _____ + #44 _____ = _____ .11 אמפתיה
#28 _____ + #34 _____ + #48 _____ = _____ .12 חמלה
#40 _____ + #37 _____ + #39 _____ = _____ .13 הומור
#40 _____ + #43 _____ + #46 _____ = _____ .14 אחריות
- פקטור קשר עם הזולת = _____

פקטור 4 – התעלות/נשגבות

- #33 _____ + #42 _____ + #45 _____ = _____ .15 הכרת תודה
#32 _____ + #35 _____ + #47 _____ = _____ .16 תבונה
- פקטור התעלות/נשגבות = _____