



## שאלון IRI

אנא קרא/י את המשפטים שלפניך וסמן לגבי כל הגד עד כמה הוא מתאר את עצמך בסולם 1-5

5=מאוד אני.....1=מאוד לא אני

					שאלון IRI		
1	2	3	4	5	אני הוזה בהקיץ ומדמיין/ת באופן די קבוע דברים שיכולים לקרות לי	FC	1.
1	2	3	4	5	לעיתים קרובות אני מתמלא/ת ברגשות של השתתפות וחמלה כלפי אלו שגורלם לא שפר עליהם כשלי	EC	2.
1	2	3	4	5	לעיתים קשה לי לראות דברים מנקודת מבטו של האחר	PT	3.
1	2	3	4	5	לעיתים אינני מרגיש/ה צער רב כשלאחרים יש בעיות	ECr	4.
1	2	3	4	5	אני נעשה/ית מעורבת מאוד ברגשותיהן של הדמויות בספר שאני קורא/ת	FC	5.
1	2	3	4	5	במצבי דאגה אני מרגיש/ה דאגה ואי שקט	PD	6.
1	2	3	4	5	לרוב אני אובייקטיבי/ת כשאני צופה בסרט או בהצגה, ולא לעיתים קרובות אני נתפס/ת כולי למתרחש	FCr	7.
1	2	3	4	5	אני מנסה לראות את צדו של כל אחד במחלוקת לפני שאני מגיע להחלטה	PT	8.
1	2	3	4	5	כשאני רואה מישהו מנוצל, אני מרגיש/ה מין צורך לגונן עליו	EC	9.
1	2	3	4	5	כשאני במרכז של סיטואציה רגשית מאוד, אני חש/ה לפעמים חוסר אונים	PD	10.
1	2	3	4	5	לעיתים אני מנסה להיטיב להבין את חברי בכך שאני מדמיין/ת איך הדברים נראים מנקודת מבטם	PT	11.
1	2	3	4	5	מעורבות יתרה בספר טוב או בסרט היא חוויה די נדירה עבורי	FCr	12.
1	2	3	4	5	כשאני רואה מישהו נפגע אני נוטה להישאר רגוע	PD	13.



1	2	3	4	5	צרותיהם של אחרים אינן מטרידות אותי מאד בדרך כלל	ECr	14.
1	2	3	4	5	אם אני משוכנע/ת בצדקתי בדבר מה, אינני מבזבז/ת זמן רב בהאזנה לטיעוניהם של אחרים	PTr	15.
1	2	3	4	5	אחרי סרט או הצגה שראיתי הרגשתי כאילו אני אחת הדמויות	FC	16.
1	2	3	4	5	סיטואציה טעונה במתח רגשי מעוררת בי חשש	PD	17.
1	2	3	4	5	כשאני רואה מישהו שמתייחסים אליו בחוסר הגינות, קורה שאני לא מרגיש/ה הרבה רחמים עליו	ECr	18.
1	2	3	4	5	בדרך כלל אני יעיל/ה מאוד בטיפול במצבי חירום	PDr	19.
1	2	3	4	5	דברים שמתרחשים סביבי נוגעים תכופות ללבי	EC	20.
1	2	3	4	5	אני מאמין/ה כי יש שני צדדים לכל בעיה ואני מנסה לראות את שניהם	PT	21.
1	2	3	4	5	הייתי מתאר/ת את עצמי כרך/ת-לב למדי	EC	22.
1	2	3	4	5	כשאני רואה סרט טוב אני יכול/ה בקלות רבה לשים עצמי במקומה של הדמות המרכזית	FC	23.
1	2	3	4	5	אני נוטה לאבד שליטה במצבי חירום	PD	24.
1	2	3	4	5	כשאני כועס/ת על מישהו, אני מנסה בדרך-כלל "לשים עצמי בנעליו" לרגע	PT	25.
1	2	3	4	5	כשאני קורא/ת ספור מעניין או רומן, אני מדמיין/ת איך הייתי מרגיש/ה אילו אירועי הסיפור היו קורים לי	FC	26.
1	2	3	4	5	כשאני רואה מישהו במצב חירום, זקוק נואשות לעזרה, אני מאבד/ת את עשתונותיי	PD	27.
1	2	3	4	5	לפני שאני מבקר/ת מישהו אני מנסה לדמיין איך הייתי מרגיש/ה אילו הייתי במקומו	PT	28.