

הערכת ריצוי אנשים

הערכת ריצוי אנשים (People Pleasing Assessment) היא כלי חשוב לזיהוי נטיות לרצות אחרים, התנהגות שיכולה להשפיע באופן משמעותי על תחושת העצמאות והערך העצמי של אדם. ריצוי אנשים מתבטא בצורך מתמיד לרצות אחרים ולמנוע קונפליקטים, גם כאשר הדבר פוגע בצרכים האישיים. אנשים הנוטים לרצות את סביבתם עשויים להתקשות להגדיר גבולות, לחשוש מדחייה או משיפוט, ולהרגיש אחריות יתר על תחושותיהם של אחרים. הרצון לרצות אחרים לעיתים נובע מצורך עמוק בקבלה חברתית, תחושת חוסר ביטחון או פחד מדחייה. התנהגות זו יכולה להתבטא בצורות שונות: הסכמה עם אחרים גם כשאינך מסכים, הימנעות מעימותים, ביטול צרכים אישיים למען אחרים, ולעיתים קרובות תחושת אשמה כשאינך מצליח לעמוד בציפיות של אחרים.

במבחן הערכת ריצוי אנשים, המשתתפים מתבקשים להעריך עד כמה כל אינדיקטור מתאים להתנהגותם, תוך שימוש בסולם דירוג בין 0 ל-3. ציון של 0 מצביע על כך שהאינדיקטור כלל אינו רלוונטי למשתתף, בעוד שציון של 3 מצביע על כך שההתנהגות המתוארת באינדיקטור מופיעה באופן קבוע. לאחר השלמת המבחן, המשתתפים יכולים לחשב את הציון הסופי שלהם על ידי סיכום כל הנקודות. ציון גבוה יותר מצביע על נטייה גבוהה יותר לרצות אנשים בסיטואציות חברתיות ואישיות.

המבחן מאפשר למשתתפים לבחון את דפוסי ההתנהגות שלהם במגוון מצבים. למשל, האם הם מוצאים את עצמם תכופות אומרים "כן" לדברים שהם לא באמת רוצים לעשות, או האם הם נוטים להימנע מביטוי דעתם האמיתית כדי לא לפגוע באחרים. הבנת נטיות אלו יכולה לעזור לזהות את המקומות שבהם יש צורך לשפר את יכולת ההצבת גבולות ולהעצים את תחושת העצמאות והביטחון האישי.

באמצעות ההערכה, המשתתפים יכולים לפתח מודעות להתנהגויות ריצוי ולהבין כיצד הן משפיעות על חייהם. תובנות אלו הן צעד ראשון וחשוב ביצירת שינוי. אנשים בעלי נטייה לרצות אחרים לעיתים קרובות מגלים שמערכות היחסים שלהם אינן מאוזנות, ושהם נוטים להרגיש מותשים מבחינה רגשית או תחושת אובדן זהות. זיהוי דפוסי ריצוי אנשים יכול להוות את תחילת הדרך לשיפור יכולות אישיות ולבניית מערכות יחסים בריאות ומאוזנות יותר.

הוראות למבחן הערכת ריצוי אנשים:

1. עבור על כל אינדיקטור בטבלה ובחן עד כמה הוא משקף את ההתנהגות שלך.
2. השתמש בסולם הבא לדירוג:
0: לא רלוונטי או לא חל עליי.
1: חל במידה מועטה או לפעמים.
2: חל במידה בינונית או לעיתים קרובות.
3: חל במידה רבה או באופן עקבי.
3. רשום את הציון המתאים לכל אינדיקטור בהתאם להערכתך האישית.
4. בסיום המבחן, סכם את כל הציונים שלך כדי לקבל ציון סופי.
5. ככל שהציון גבוה יותר, כך ייתכן שאתה נוטה יותר לרצות אחרים במצבים חברתיים ואישיים.

הציון הכולל יכול לעזור לך להבין עד כמה התנהגות ריצוי אנשים משפיעה על חייך, ומהם הצעדים שעליך לנקוט כדי לשפר את האיזון בין ריצוי עצמי לריצוי אחרים.

מבחן הערכת ריצוי אנשים

אינדיקטור	
יש לי קושי לומר "לא" לאחרים.	
אני כל הזמן מחפש/ת אישור ואימות מאחרים.	
אני נמנע/ת מקונפליקט בכל מחיר.	
אני נוטה להעדיף את הצרכים והרצונות של אחרים על פני שלי.	
לעיתים קרובות אני מתעלם/ת או מדחיק/ה את הרגשות והרצונות שלי.	
אני מרגיש/ה אחריות על האושר או הרווחה של אחרים.	
אני חושש/ת מאכזבת אחרים או מלגרומ להם עוגמת נפש.	
אני נוטה להסכים עם דעות או החלטות של אחרים, גם כשאני לא מסכים/ה.	
אני מרגיש/ה אשמה כאשר אני מעדיף/ה את הצרכים שלי על פני אחרים.	
קשה לי לבטא את המחשבות והדעות האמיתיות שלי.	
אני לעיתים קרובות מתאמץ/ת יותר מדי כדי לספק את בקשותיהם של אחרים.	

NLP : טפסים ומסמכים שימושיים

אני לעיתים קרובות מזניח/ה את הטיפול העצמי ואת הגבולות האישיים שלי.	
אני מרגיש/ה חרדה או פחד מדחייה או ביקורת.	
אני מתקשה לעמוד על שלי או להציב גבולות ברורים.	
יש לי רצון חזק להיות אהוב/ה על כולם.	
אני כל הזמן מחפש/ת הרגעה ומשתדל/ת לרצות אחרים.	
אני רגיש/ה יתר על המידה לשיפוטים או לאי-הסכמה של אחרים.	
אני מרגיש/ה אובדן זהות או חוסר אותנטיות במערכות יחסים.	
לעיתים קרובות אני מרגיש/ה מותש/ת מהניסיון לרצות את כולם.	
קשה לי לקבל החלטות מבלי להתייעץ עם אחרים.	

סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 3 בסדרת הספרים על NLP בעברית. לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים בסדרה ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

