

9. Test „Inventár“ odolnosti

Doktor Al Siebert založil v Portlande v štáte Oregon Centrum pre odolnosť. Vyvinul rýchly test odolnosti²⁶. Urobte si tento kvíz, ktorý bol upravený podľa knihy The Resilience Advantage (2015).

OHODNOŤTE SA od 1 do 5

(1 = rozhodne nesúhlasím; 5 = rozhodne súhlasím).

1. Zvyčajne som optimista. Ťažkosti vnímam ako dočasné a očakávam, že ich prekonám.
2. Pocity hnevu, straty a sklúčenosti netrývajú dlho.
3. Dokážem tolerovať vysokú mieru nejednoznačnosti a neistoty v situáciách.
4. Rýchlo sa prispôbujem novým udalostiam. Som zvedavý. Kladiem otázky.
5. Som hravý. V náročných situáciách nachádzam humor a dokážem sa zasmiať sám na sebe.
6. Dokážem sa poučiť zo svojich skúseností a zo skúseností iných.
7. Dokážem riešiť problémy. Som dobrý v tom, aby veci dobre fungovali.
8. Dokážem zabezpečiť, aby veci fungovali. Dobre obстоjím v ťažkých časoch.
9. Nešťastie dokážem premeniť na šťastie, v náročných situáciách nachádzam pozitíva.

Preveďte svoje skóre pomocou nasledujúceho kľúča:

Menej ako 20: NÍZKA ODOLNOSŤ

Môžete mať problémy so zvládaním tlaku alebo neúspechov a môžete sa cítiť hlboko zranený akoukoľvek kritikou. Keď sa vám nedarí, môžete sa cítiť bezmocný a bez nádeje. Zvážte možnosť vyhľadať odborného poradcu alebo podporu pri rozvíjaní svojich schopností odolnosti. Spojte sa s inými ľuďmi, ktorí majú rovnaké rozvojové ciele ako vy.



10 – 30: URČITÁ ODOLNOSŤ

Máte niektoré cenné zručnosti, ktoré podporujú odolnosť, ale aj veľa priestoru na zlepšenie. Snažte sa posilniť vlastnosti, ktoré už máte, a rozvíjať vlastnosti, ktoré vám chýbajú. Možno budete chcieť vyhľadať aj externého kouča alebo podporu.



30 – 35: PRIMERANÁ ODOLNOSŤ

Ste sebamotivovaný žiak, ktorý sa dobre zotavuje z väčšiny výziev. Ak sa naučíte viac o odolnosti a budete vedome budovať svoje schopnosti odolnosti, umožní vám to nájsť viac radosti zo života, a to aj tvárou v tvár nepriazni osudu.



35 – 45: VYSOKÁ ODOLNOSŤ

Dobre sa spamätávate zo životných neúspechov a dokážete prosperovať aj pod tlakom. Mohli by ste byť nápomocný iným, ktorí sa snažia lepšie zvládať nepriazeň osudu.

