

REZILIENCIA TESZT

/szerző: Porkoláb-Minarik Annamária/

Önnek milyen a lelki edzettsége?

Képes-e a komfortzónáján kívül megfelelően alkalmazkodni és döntéseket hozni?

Képes-e a megterhelő események után viszonylag gyorsan talpra állni?

Pontozza az alábbi állításokat az 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol:

- 1 – egyáltalán nem értek vele egyet
- 2 – nem igazán értek vele egyet
- 3 – részben egyetértek vele, részben nem
- 4 – nagyjából egyetértek vele
- 5 – teljesen egyetértek vele

1.	Ráérzek az emberek vágyaira, hamar meglátom kinek mire van igénye.	1	2	3	4	5
2.	A kreativitás és az új dolgok kipróbálása jellemző rám.	1	2	3	4	5
3.	Nem ítélek mások felett, képes vagyok a különböző személyiségű emberekhez alkalmazkodni.	1	2	3	4	5
4.	Jó az ellenálló képességem, nehéz időkben is képes vagyok talpon maradni.	1	2	3	4	5
5.	Jobban szeretek úgy dolgozni, hogy magam találhatom ki, hogyan oldok meg egy-egy feladatot vagy helyzetet.	1	2	3	4	5
6.	Jól bírom a kritikát, nem borít ki, ha mások negatív véleményt mondanak rólam.	1	2	3	4	5
7.	Megérzem, mi zajlik az emberekben, képes vagyok mások fejével gondolkodni.	1	2	3	4	5
8.	Az életemmel kapcsolatban a kontroll az én kezekben van.	1	2	3	4	5
9.	Kíváncsi ember vagyok, szeretek kérdezni, szeretem látni a dolgok működését, és szeretem kipróbálni magam új helyzetekben.	1	2	3	4	5
10.	Gyakran felkérnek vezetőnek, mert jó eredménnyel teljesítem a feladataimat.	1	2	3	4	5
11.	Úgy tudok figyelni másokra, hogy észreveszem a láthatatlant is, mert jó az empátikus készségem.	1	2	3	4	5
12.	Képes vagyok a szerencsétlenséget szerencsére fordítani, és előnyt kovácsolni a negatív tapasztalataimból.	1	2	3	4	5
13.	Könnyen alkalmazkodom az új kihívásokhoz, a változáshoz, és könnyen felülkerekedem a nehézségeken.	1	2	3	4	5
14.	A pohár szerintem félig tele van, mintsem félig üres.	1	2	3	4	5
15.	A veszteségek után könnyebben felépülök érzelmileg, mint mások.	1	2	3	4	5
16.	Tanultam a saját tapasztalataimból és másokéiból.	1	2	3	4	5

17.	Szeretem megismerni a dolgok hajtóerejét, ezért általában sok kérdést teszek fel.	1	2	3	4	5
18.	Nyitottan állok az újdonságokhoz.	1	2	3	4	5
19.	Nagyon rugalmas vagyok, jól érzem magam olyan helyzetekben, amelyek ellentmondásosak és összetettek.	1	2	3	4	5
20.	Képes vagyok kemény helyzetekben is megtalálni a humort, és akár magamon is nevetni.	1	2	3	4	5
21.	Merek kockázatot vállalni, ha úgy gondolom, hogy az kell a győzelemhez.	1	2	3	4	5
22.	Kaotikus helyzetekben általában nyugodt maradok és megfelelően cselekszem.	1	2	3	4	5
23.	Alapvetően optimista vagyok, a nehézségeket átmenetinek tekintem, és képes vagyok megoldást találni rájuk.	1	2	3	4	5
24.	Amikor nehéz élethelyzetbe kerültem, erősebbé és jobbá váltam tőle.	1	2	3	4	5
25.	Szeretek meghallgatni másokat.	1	2	3	4	5
26.	Játékos természetű vagyok, meglátom a komoly helyzetek játékos oldalát.	1	2	3	4	5
27.	Jó problémamegoldó vagyok, képes vagyok elemezni helyzeteket, de ha kell, akár kreatív is tudok lenni.	1	2	3	4	5
28.	Nagy az önbizalmam, és egészséges elképzelésem van arról, ki vagyok.	1	2	3	4	5
29.	Képes vagyok nagyon bizonytalan helyzeteket is tolerálni.	1	2	3	4	5
30.	Érzelmileg nem könnyű kibillenteni.	1	2	3	4	5
31.	A múltbéli kudarcaimra mint építőkövekre tekintek.	1	2	3	4	5
32.	Bízom a dolgok pozitív kimenetelében.	1	2	3	4	5

Ha minden kérdésre válaszolt, akkor a megjelölt pontokat adj össze, és az alábbi értékek alapján olvassa el, mit jelent az eredménye.

Összesen: pont

Értékelés:

141 pont és felette <: Kimagasló reziliencia

121-140 pont között: Átlagon felüli reziliencia

91-120 pont között: Átlagos reziliencia

61-90 pont között: Átlag alatti reziliencia

60 pont és alatta >: Alacsony reziliencia