

## TEST NA REZYLIENCJĘ

Kwestionariusz pochodzący z książki:

**„Siła rezyliencji, jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu.”  
Glen Schiraldi 2021.**

Wypełnienie kwestionariusza pomoże Ci rozpocząć proces wzmacniania celów, jakie sobie stawiasz w zakresie budowania rezyliencji. Każdy punkt w teście wskazuje na jakąś kompetencję, a tym samym, na ewentualny cel. Już teraz masz pewne zasoby, na których możesz budować. Zatem odpręż się i podejdź do sprawy tak uczciwie jak tylko potrafisz.

Oceń poniższe twierdzenia na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza, że twierdzenie w Twoim przypadku jest zupełnie nieprawdziwe, a 10, że jest całkowicie zgodne z prawdą.

TWIERDZENIE	OCENA
1. Ogólnie czuję się osobą silną i zdolną przewycięzać problemy.	
2. Po doświadczeniu stresu dość szybko wracam do równowagi.	
3. Na ogół dobrze funkcjonuję w różnych obszarach życia: w pracy lub szkole, w relacjach międzyludzkich, w sferze towarzyskiej.	
4. Gdy sytuacja się komplikuje, zazwyczaj zachowuję spokój i równowagę.	
5. Ogólnie jestem osobą elastyczną, co oznacza, że gdy mój zwykły sposób działania się nie sprawdza, bez wahania próbuję czegoś nowego.	
6. Zazwyczaj mam dobry nastrój.	
7. Dobrze myślę o sobie i lubię siebie.	
8. Trudności zewnętrzne nie zmieniają mojego nastawiania do samego/samej siebie.	
9. Wierzę, że o ile staram się jak najlepiej, sprawy zazwyczaj toczą się w dobrą stronę.	
10. Dobrze radzę sobie z wychodzeniem do ludzi i nawiązywaniem kontaktów.	
11. Zwykle staram się rozwiązywać swoje problemy, ale wiem, kiedy się ugiąć, gdy coś jest poza moją kontrolą.	
12. Potrafię przewidywać trudności, planować i realizować swoje plany.	
13. Czerpię radość z życia, oraz satysfakcję z tego co ofiaruję światu.	
14. Dobrze radzę sobie z silnymi, negatywnymi emocjami.	

15. Potrafię separować się od ludzi, którzy działają na mnie przygnębiająco lub mnie denerwują.	
16. Stawiam sobie cele i optymistycznie patrzę w przyszłość.	
17. Angażuję się w różne działania, które sprawiają mi radość.	
18. Nie mam autodestrukcyjnych nawyków.	
19. Jestem pogodzony/pogodzona ze swoją przeszłością. Moje przeżycia uczyniły mnie silniejszym człowiekiem.	
20. Nie zadręczam się, jeśli moje najlepsze działania nie przynoszą efektu.	
21. Wiem, kiedy poprosić o pomoc i gdzie jej szukać.	
22. W obliczu presji zachowuję koncentrację i jasność myślenia. Jestem osobą wytrwałą, zdeterminowaną i stanowczą.	
<b>Wynik ogółem:</b> dodaj oceny od 1 do 22	

Teraz oceń swoją rezyliencję na podstawie tego, jak odporny zazwyczaj się czujesz.

0 \_\_\_\_\_ 100

całkowity brak rezyliencji

Nadzwyczajna rezyliencja

Jak często podczas wykonywania codziennych zajęć, odczuwasz ograniczenia wynikające z problemów z rezyliencją?

|

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5  
zawsze                      często                      czasami                      rzadko                      nigdy

### Świadomość rezyliencji

Aby pełniej uświadomić sobie stojące przed Tobą możliwości i rozpoznać mocne strony innych ludzi oraz własne:

- przez dwa dni obserwuj oznaki rezyliencji u innych osób,
- następnie przez dwa kolejne obserwuj u siebie mocne strony wynikające z rezyliencji.

### Rezyliencja może rosnąć.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Marylandu dowiodły, że ćwiczenie umiejętności związanych z rezyliencją, prowadzi do ich poprawy, a tym samym do wzrostu poczucia szczęścia, optymizmu, poczucia własnej wartości i ciekawości oraz do znacznej redukcji objawów depresji, lęku i gniewu. (Schiraldi, Jackson, Brown i Jordan, 2010, Sullivan, Brown, Schiraldi, 2013).

**Od czego zaczniesz wzmocnianie swojej rezyliencji ?**

.....  
.....  
.....  
.....