

TEST RESILIENCE

Úvodní instrukce: Resilience je schopnost vyrovnávat se s životními překážkami a adaptovat se na nové podmínky. Tento dotazník vám pomůže posoudit úroveň vaší osobní resilience. U každého z následujících tvrzení uveďte, nakolik s ním souhlasíte, pomocí stupnice od 1 (zcela nesouhlasím) do 7 (zcela souhlasím).

Otázky:

1. Obvykle najdu způsob, jak vyřešit problémy, i když jsou obtížné.
2. V životě jsem hrdý/á na to, čeho jsem dosáhl/a.
3. Dokážu zůstat klidný/á, i když čelím náročným situacím.
4. Mám kolem sebe lidi, na které se mohu spolehnout, když potřebuji podporu.
5. Věřím, že mohu zvládnout mnoho věcí najednou.
6. I když mi něco nevyjde, mám sílu se znovu postavit na nohy.
7. Když čelím obtížím, zůstávám pozitivně naladěný/á.
8. Dokážu se soustředit a plánovat, i když situace není ideální.
9. Moje víra v sebe mi pomáhá překonávat těžké časy.
10. Mám jasný smysl života, který mi pomáhá pokračovat i v obtížných chvílích.
11. Když čelím stresu, často najdu způsob, jak ho uvolnit.
12. V těžkých situacích dokážu hledat nové příležitosti.
13. Můj každodenní život mi přináší radost a zajímavé výzvy.
14. Věřím, že jsem schopný/á zvládnout to, co přijde.

Vyhodnocení: Sečtěte vaše skóre.

- **91–98 bodů:** Velmi vysoká úroveň osobní odolnosti – Jste velmi dobře připraveni čelit životním výzvám.
- **75–90 bodů:** Vysoká úroveň odolnosti – Máte silnou odolnost, ale stále existují oblasti, kde můžete růst.
- **50–74 bodů:** Střední úroveň odolnosti – Zvládáte většinu problémů, ale někdy potřebujete více podpory.
- **30–49 bodů:** Nízká úroveň odolnosti – Mohli byste těžit z rozvoje dovedností, které posílí vaši odolnost.
- **Méně než 30 bodů:** Velmi nízká úroveň odolnosti – Doporučuje se pracovat na strategiích, které vám pomohou zvládat obtížné situace.

Pozn.: Tento dotazník vychází z několika psychologicky ověřených přístupů k měření resilience, avšak byl vytvořen jako originální nástroj, aby mohl být sdílen volně a nevyžadoval licenci či autorská práva. Je tedy třeba mít na paměti, že výsledky jsou pouze orientační, protože validita dotazníku nebyla empiricky testována.