

Experiment 1: Dotazník resilience (odolnosti)

Autor: Angela M. Doel, MS

Zdroj: The Resiliency Toolkit

Co je dobré vědět

Resilience (odolnost) neznamená, že ze života zmizí stres nebo potíže. Pokud jste odolní, chápete, že nezdary a výzvy jsou součástí života, a přijímáte, že život je někdy těžký nebo bolestivý. Váš mentální postoj vám umožňuje procházet obtížemi a zotavit se z nich. Odolnost vám dává sílu řešit problémy přímo, úspěšně překonávat nepřízeň osudu a jít v životě dál

Instrukce

Přečtete si následujících 55 tvrzení a ohodnoťte je na škále **0 až 5**, kde **0 = nikdy** a **5 = vždy**.

- 1 Mám sebedisciplínu.
- 2 Mám tendenci brát věci tak, jak přicházejí, den po dni.
- 3 Udržuji si zájem o lidi, aktivity nebo věci.
- 4 Považuji se za odhodlaného člověka.
- 5 Dokážu zvládat mnoho věcí najednou.
- 6 Nevzdávám se; i když je něco těžké, vytrvám.
- 7 Beru věci s nadhledem a vyhýbám se přílišnému rozrušení.
- 8 Jsem si jistý/á, že dokážu překonat potíže nebo výzvy.
- 9 Důvěřuji si.
- 10 Spoléhám na sebe a v případě potřeby dokážu být sám/sama.
- 11 Rád/a se učím nové věci.
- 12 Považuji se za kreativního člověka a dokážu snadno myslet neotřele.
- 13 Mám víru v něco, co mě přesahuje.
- 14 Jsem hrdý/á na to, co jsem v životě dokázal/a.
- 15 Dotahuji své plány do konce.
- 16 Vždy si nějak poradím.
- 17 Jsem obecně motivovaný/á a pociťuji vnitřní pohon nebo iniciativu.
- 18 Považuji se za kompetentního nebo schopného v tom, co dělám.
- 19 Mám vědomí vlastní hodnoty a vážím si sám/sama sebe.
- 20 Mám důvěru ve své schopnosti.
- 21 Snadno se přizpůsobuji změnám a nacházím způsoby, jak situace pozitivně zvládat.

- ___ 22 Mám pozitivní očekávání ohledně budoucnosti.
- ___ 23 Jsem obecně optimistický/á.
- ___ 24 Udržuji si odstup od nezdravých lidí nebo situací.
- ___ 25 Mám a používám schopnosti naslouchat, upřímně komunikovat a zdravě řešit konflikty.
- ___ 26 Mám vzdělání a dovednosti, které potřebuji, abych se mi v práci nebo ve škole dařilo.
- ___ 27 Vím, jak si stanovit cíle a podniknout kroky k jejich dosažení.
- ___ 28 Nastavuji a udržuji si hranice tím, že se za sebe postavím a řeknu ne, když je to nutné.
- ___ 29 Obvykle dokážu najít něco, čemu se zasmát.
- ___ 30 Mám lidi, na které se mohu spolehnout.
- ___ 31 Na situace se dívám z několika různých pohledů.
- ___ 32 Můj život má smysl.
- ___ 33 Mám dostatek energie na věci, které chci dělat.
- ___ 34 Moje víra v sebe nebo ve vyšší moc mi pomáhá překonat těžké časy.
- ___ 35 Jako dobrovolník pomáhám druhým nebo věci, která je pro mě důležitá.
- ___ 36 Vyhýbám se utápění v věcech, se kterými nemohu nic dělat.
- ___ 37 Dokážu přijmout, že existují lidé, kteří mě nemají rádi.
- ___ 38 Věnuji se jednomu nebo více koníčkům či aktivitám, které mě baví.
- ___ 39 Účastním se aktivit v jedné nebo více skupinách mimo práci nebo školu.
- ___ 40 Někdy se přinutím dělat i nepříjemné věci.
- ___ 41 Obvykle dokážu najít cestu z obtížných situací.
- ___ 42 Mám v životě několik lidí, kteří mi nabízejí bezpodmínečnou lásku a nesoudící naslouchání.
- ___ 43 Chovám se k sobě s laskavostí a soucitem (spánek, strava, cvičení).
- ___ 44 Věřím si a mluvím k sobě pozitivně o schopnosti překonávat potíže.
- ___ 45 Moje názory a volby jsou v mých blízkých vztazích oceňovány.
- ___ 46 Svá rozhodnutí zakládám na vnitřním hodnocení a vlastním úsudku.
- ___ 47 Považuji se za člověka s dobrým vhledem.
- ___ 48 Dělán věci, i když mám strach nebo pociťuji úzkost.
- ___ 49 Je pro mě snadné odpouštět ostatním.
- ___ 50 Pokud jsem rozrušený/á, najdu způsoby, jak se uklidnit.
- ___ 51 Dokážu se vžít do druhých (mám empatii).
- ___ 52 Jsem kreativní a snadno se vyjadřuji umělecky.
- ___ 53 Věnuji svůj čas nebo prostředky na pomoc lidem nebo organizacím.
- ___ 54 Snadno si hledám přátele a považuji se za společenského člověka.
- ___ 55 I když se cítím pod tlakem, dokážu si zachovat jasnou hlavu.



Vyhodnocení

Sečtěte své body ze všech 55 otázek.

- **0–55 bodů:** Nízká míra resilience.
- **56–220 bodů:** Střední míra resilience.
- **221 a více bodů:** Vysoká míra resilience.

Reflexe

1. Překvapilo vás během tohoto hodnocení něco?
2. Jaké jsou tři hlavní oblasti, ve kterých můžete zvýšit svou odolnost?
3. Co jste se o sobě díky tomuto cvičení naučili?

