

Psihologijska istraživanja otpornosti pokazala su zašto su neki ljudi otporniji od drugih.

Ponudit ću Vam mali test otpornosti, preuzet iz knjige „*Prednost otpornosti*“ dr. Al Siebert.

Prije svega da se malo zabavite i testirate sami sebe u ovim danima **#ostanidoma**.

Vidjeti ćete navedena samoprocjena pokriva ključne sposobnosti, stavove i osobine koje se mogu pronaći kod otpornih ljudi. Pomoći će Vam da prepoznate područje gdje ste jaki i područja gdje trebate ojačati. Također Vam može pomoći da prepoznate iznimno otporne ljude kada Vam je to važno.

Sačuvajte Vaše odgovore za neke od naših susreta kada ćemo ponovo „u živo“ razgovarati i razmjenjivati iskustva. Pa što ako i priznamo da smo slabi . Zar nismo tu jedni za druge.

Vidimo se!

Mislim na Vas

Psihologinja Jasna Plantak

TEST OTPORNOSTI

(Ocijenite se ocjenom na skali od 1-5 s tim da je 1 = jako malo, 5 = jako puno)

___U krizi ili kaotičnoj situaciji smirim se i fokusiram na korisne radnje .

___Većinom sam optimističan / optimistična. Poteškoće doživljam kao prolazne, očekujem da ću ih prevladati, te vjerujem da će se stvari na kraju srediti.

___Mogu podnijeti visoke razine neizvjesnosti i nejasnosti.

___Brzo se prilagođavam promjenama_. Dobro se oporavljam od poteškoća.

___Zaigran / zaigrana sam. U teškim situacijama nalazim humor , smijem se sam/ samoj sebi, te me je lako zabaviti.

___Emocionalno se mogu oporaviti od gubitaka i nazadaka. Imam prijatelje s kojima mogu razgovarati. Mogu drugima izraziti svoje osjećaje i tražiti pomoć.

___Samouvjeren / samouvjereni sam , cijenim samog/ samu sebe i imam zdravo poimanje sebe samoga/ same .

___Znatiželjan/znatiželjna sam. Postavljam pitanja. Želim znati kako stvari funkcioniraju . Volim isprobavati nove načine obavljanja stvari.

___Učim iz svojih iskustava i iskustava drugih.

___Dobar/ dobra sam u rješavanju problema . Mogu misliti na analitički, kreativan i praktičan način.

___Dobar / dobra sam u okretanju stvari u vlastitu korist. Često me traže da vodim grupe i projekte.

___Vrlo sam fleksibilan/ fleksibilna. Zadovoljan / zadovoljna sam sa svojom složenošću. Optimističan / optimistična sam i pesimističan/pesimistična, pun/ puna pouzdanja i oprezan /oprezna, nesebičan /nesebična i sebičan/sebična itd.

___Uvijek sam samo svoj / svoja , ali primijetio / primijetila sam da sam drugačiji/ drugačija s drugačijim ljudima u drugačijim situacijama .

___Više volim raditi bez točnog opisa radnog mjesta. Učinkovitiji / učinkovitija sam kada sam slobodan/ slobodna učiniti ono što mislim da je najbolje u određenoj situaciji.

___Dobro“ čitam“ ljude i vjerujem svojoj intuiciji.

___Dobar/ dobra sam slušač/ slušačica, imam dobro razvijenu empatiju.

___Ne sudim drugima i ugodno se osjećam s različitim tipovima ljudi.

___Jako sam izdržljiv/ izdržljiva. Dobro se držim u teškim situacijama .

___Teška iskustva su me ojačala i poboljšala.

___Okrećem nesreću u sreću i nalazim pozitivne stvari u lošim iskustvima

Zbroj bodova : _____

Bodovanje:

Mali broj bodova: Broj bodova ispod 50 pokazuje da je za Vas život borba i Vi to znate. Vjerojatno se ne nosite dobro s pritiskom. Ne izvlačite ništa korisno iz negativnih iskustava. Povrijeđeni ste kada vas ljudi kritiziraju. Ponekad se osjećate bespomoćno i bez nade-

Ako je ova izjava točna za Vas zapitajte se, „ Da li bi želio / željela naučiti bolje se nositi s poteškoćama ?“. Ako je Vaš odgovor DA za početak je dobro naći se s drugima koji žele razviti vještine otpornosti. Pustite da Vas oni uče , ohrabruju i vode. Sama činjenica da ste motivirani da postanete otporni dobra je znak.

Velik broj bodova: Ako ste si dali velik broj bodova na većinu ovih pitanja , tada je Vaš rezultat iznad 90. To znači da ste svjesni da se vrlo dobro oporavljate od životnih nazadaka i da Vam je samo potrebna potvrda kako mnoge stvari već ispravno radite i da ste voljni naučiti nove metode kako bi postali još bolji i da svoje vještine dovedete na još višu razinu.

Pitanje koje si morate postaviti jest koliko ste voljni ispričati svoju priču drugima te koliko ste spremni pomoći ljudima koji se pokušavaju nositi s teškoćama. Ljudi uče od stvarnih uzora. Vi možete biti jedan od njih.

Srednji broj bodova : Ako ste se složili s mnogim izjavama i postigli između 70-89 bodova to je jako dobro. Znači da će te profitirati s izučavanjem sadržaja vezanim za otpornost te će te postati još samouvjereniji i otporniji. Sve bolje i bolje će te se oporavljati od poteškoća.

Ako ste postigli između 50-69 bodova , vjerojatno dosta adekvatni , ali možda se podcjenjujete. Jer veći se postotak ljudi na ovoj procjeni podcjenjuje nego precjenjuje. Neki su ljudi skromni te si automatski daju tri boda na svakoj izjavi te na kraju postignu 60 bodova. Ako je Vaš rezultat između 50 -69 bodova tada moramo saznati koliko je ispravno Vaše samoocjenjivanje.

Jedan od načina da se ispita valjanost jest pitati ljude koji Vas poznaju da Vas ocijene te na kraju vidite kakav su broj bodova oni postigli. Raspravite s njima o svakoj izjavi koja se ne podudara s Vašom ocjenom te poslušajte što imaju za reći.

Drugi način da se ispita valjanost Vašeg samoocjenjivanja jest da odgovorite na ova bonus pitanja:

- Je li Vas Vaš smisao za humor ikad doveo u nepriliku?
- Je li Vas postavljanje pitanja ikad dovelo u nepriliku ?
- Je li Vaša nepredvidljivost ili složenost ikada zbunjivala ili smetala drugima ?
- Je li Vaš trud da predvidite probleme ikad dovelo do toga da Vas optuže da imate negativan stav?
- Jeste li tako dobar slušač da je Vaša sposobnost da shvatite obje strane zbunila druge?

Za svaki pozitivan odgovor na bonus pitanje dajte si jedan bod te još jedan dodatni bod na izjavu u testu koja se tiče samopouzdanja i samopoštovanja (sedma po redu izjava). Ova dodatna pitanja pokazuju da možda ne vidite vezu između nekih vaših postupaka i otpornosti.