******VPRAŠALNIK**

**SAMOOCENA ODPORNOSTI**

(Resilience Self-Assesment, dr. A.C. Weis 2010)

 **Koliko navedene trditve držijo za vas v preteklem letu?**

 *1 – nikoli ali redko*

 *2 – včasih*

 *3 – pogosto*

 *4 – vedno ali skoraj vedno*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Povezanost | Blizu sem vsaj eni osebi, ki ji zaupam in imam v njej oporo. | 1 2 3 4 |
| Korist drugim | Prispevam k dobremu počutju drugih. | 1 2 3 4  |
| Fizična skrb zase | Fizično sem aktiven/a vsaj 3x tedensko, dovolj spim, vsaj eno uro na dan preživim zunaj, prehranjujem se zmerno in uravnoteženo.  | 1 2 3 4  |
| Praksa za zmanjševanje stresa | Prakticiram vaje za umiritev uma in telesa vsaj 4x tedensko (npr. dihalne tehnike, pisanje dnevnika, meditacija, igranje inštrumenta, joga, tai chi, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening,…) | 1 2 3 4  |
| Razvojna miselna naravnanost | Ko preživljam težko obdobje, gledam nanj iz več perspektiv in z različnimi možnostmi za odziv nanj. | 1 2 3 4  |
| Samozavest | Zaupam sebi, svoji intuiciji in svojim sposobnostim. | 1 2 3 4  |
| Odprtost za izkušnje | Iščem in uživam v novih in neznanih izkušnjah. | 1 2 3 4  |
| Delovna sposobnost | K vsakemu izzivu pristopim, kot da ga lahko premagam. | 1 2 3 4  |
| Zavedanje | Opazujem svet okoli sebe in zato lahko pogosto predvidevam priložnosti in izzive. | 1 2 3 4  |
| Soočanje z velikimi izzivi | Že prej sem se soočal/-a s težkimi izzivi in našel/-a zdrave načine, da sem šel/-a skozi njih. | 1 2 3 4  |
| Pripravljenost | Ko se pojavijo izzivi, se z njimi soočam in jih ne zanikam, ignoriram, prav tako ne uporabljam psihoaktivnih snovi (droge, alkohol), da se jim ognem. | 1 2 3 4  |
| Angažiranost | Ukvarjam se z eno ali več dejavnostmi, ki me resnično globoko zadovoljujejo. | 1 2 3 4  |
| Širša slika | Vidim širšo sliko, ko pride do izzivov (npr. upoštevam svoje prednosti, podporo, vire moči, humor, iščem, kaj se lahko naučim iz preteklih izzivov).  | 1 2 3 4  |
|  **VSOTA:**  |

**

|  |  |
| --- | --- |
| SEŠTEVEK | OCENA |
| **36 ali več** | Zaznavate se kot zelo odpornega, ob izzivih uspevate in ste močna podpora ter vzor drugim. |
| **27- 35** | Zaznavate se kot dokaj odpornega, z večino izzivov se dokaj dobro soočate, a imate še nekaj prostora za povečanje vaše odpornosti. |
| **26 ali manj** | Zaznavate se kot ne preveč odpornega. Nižje ocene so pogoste pri ljudeh, ki so imeli malo izzivov v zgodnjem otroštvu ali pa so bili v tistem času preobremenjeni s preveč izzivi. A preteklost ni usoda (History is not destiny). |