



LÉLEK-LENGÉSCSILLAPÍTÓ KUTATÁS REZILIENCIA – KÉRDŐÍV

KÓD:

Kérem, az iskolai osztályzatokhoz hasonlóan értékelje önmagát aszerint, hogy mennyire érzi biztosnak magát adott területeken.

Milyen osztályzatot ad magának...	1	2	3	4	5
I. Önbizalomból?					
II. Céltudatosságból?					
III. Türelemből?					
IV. Önelfogadásból?					
V. Stresszkezelésből?					
VI. Pozitív szemléletből?					
VII. Rugalmas gondolkodásból?					
VIII. Tudatosságból?					
IX. Időkezelésből?					
X. Érzelmi tudatosságból?					
XI. Kapcsolatkezelésből?					
XII. Kudarckezelésből?					
XIII. Konstruktivitásból?					
XIV. Kontroll gyakorlásából?					
XV. Rugalmas alkalmazkodóképességből?					

Kérem, egészítse ki az alábbi mondatokat aszerint, hogy mennyire jellemző Önre az alábbi hozzáállás. Három pontot kapjon az, ami a leggyakrabban, kettőt, ami ritkábban, egyet, ami ritkán vagy egyáltalán nem fordul elő.

1. Azt, ahogy magamról gondolkodom, ...

- | | |
|---|---|
| A | részben meghatározzák a környezeti visszajelzések. |
| B | sokban függ a külső befolyásoktól, mások véleményétől. |
| C | nem befolyásolja, hogy mások mit gondolnak rólam, azt teszem, ami szerintem jó. |

2. A stressz kezelése nekem ...

- | | |
|---|--|
| A | időnként komoly problémát jelent, és van, hogy nem látom a kiutat. |
| B | nem probléma, jól kezelem a helyzeteket, szinte mindent meg tudok oldani rövid idő alatt. |
| C | egy folyamatos felkészülés, egy önerősítési folyamat, így rendelkezem számomra hatékony technikákkal a stressz és a nyomás kezelésére. |

3. Számomra fontos helyzetekben ...

- | | |
|---|---|
| A | képes vagyok kivárni, mert tudom, hogy a dolgok az én sürgető hozzáállásom nélkül is újrarendeződnek. |
| B | szeretném, ha minél hamarabb láthatnám a végkifejletet, és mindent meg is akarok tenni ennek érdekében. |
| C | nem aggódom, várok, majd csak lesz valami. |

4. Kritika esetén

- | | |
|---|---|
| A | komolyan elgondolkodom az engem ért támadásokon, előfordul, hogy jó darabig nem is tudok szabadulni a hallottaktól. |
| B | először megnézem, ki mondta, jellemzően azonban nem igazán foglalkozom azzal a továbbiakban, aki bírálja a tevékenységemet vagy a személyemet |
| C | megvizsgálom, hogy a hallottak mely elemeit tudom a jövőben esetlegesen felhasználni. |