

Test psychické odolnosti

Tento test vám pomůže vyhodnotit, jaké zdroje podporují psychickou odolnost a kde máte ještě rezervy.

- 1 výrok neplatí
- 2 výrok spíše platí
- 3 výrok částečně platí
- 4 výrok do značné míry platí
- 5 výrok platí

I. Základní postoje	1	2	3	4	5
Život vnímám jako smysluplný, stojí za to ho žít.					
Vím, jaká přesvědčení a jaké hodnoty si ponechávají svou platnost i v krizích.					
Dokážu své schopnosti dobře ohodnotit a věřím si. Cítím se sebejistý.					
Věřím, že nejsem obětí okolností, ale že mohu osud ovlivnit.					
Jsem sám pro sebe důležitý a dokážu se o sebe dobře postarat.					
Ve sporném případě je pro mě zdraví důležitější než pracovní úspěch nebo naplnění očekávání.					
Když nemohu něco změnit, rychle se s tím smírím.					
Nehledám chyby nebo viníky, ale řešení.					
Věřím, že problém má nakonec nějaké řešení.					
Jsem v zásadě optimistický/á a vycházím z toho, že těžkosti dokážu překonat.					

II. Osobní kompetence	1	2	3	4	5
Reflektuji své odhady a jednání. Někdy přehodnotím situaci znovu.					
Vyhodnocuji zkušenosti a z úspěchů i neúspěchů dokážu stejnou měrou vytěžit cenné poučení.					
V povážlivých situacích zůstávám klidný/á a soustředím se na to, abych jednal/a přiměřeně.					
Využívám prostor pro jednání a dělám rozhodnutí, která odpovídají mým cílům/hodnotám.					
Vědomě vnímám své pocity, ale nenechávám se jimi ovládat.					
Rád/a řeším problémy, postupuji při tom kreativně a pragmaticky.					
Jsem zvědavý/á. Rád/a zkouším nové věci, kladu otázky a zajímám se o souvislosti.					
Jsem houževnatý/á a nevzdávám se rychle.					
Zabývám se více budoucností než minulostí. Budoucnost si umím naplánovat.					
Mám smysl pro humor a dokážu se sám/sama zasmát.					

III. Sociální zdroje	1	2	3	4	5
Mám na své straně lidi, se kterými sdílím každodenní starosti, radosti i zármuky. Tyto vztahy vnímám jako obohacující a podporující.					
Moje rodina pro mě hodně znamená a je mi velkou oporou.					
Najdu si čas na pěstování důležitých kontaktů.					
Mám přátele a známé, se kterými mohu mluvit o osobních věcech.					
Mám dobrý vztah k lidem, se kterými pracuji.					
S mými kolegy se vzájemně podporujeme.					
V případě potřeby si nechám poradit nebo pomoc od druhých (od kouče, terapeuta, lékaře).					
Znám profesionální pomocníky, kterým důvěřuji.					
Mám vzory, které mě inspirují a podle nichž se orientuji.					
Zabývám se lidmi, od nichž se mohu něco naučit, čtu biografie nebo rozhovory.					

IV. Pracovní zdroje	1	2	3	4	5
Moje práce mě uspokojuje. Prožívám ji jako smysluplnou část širšího celku.					
Mám pocit, že jsem zaměstnán/a na pravém místě, mohu používat své znalosti a schopnosti a cítím uznání.					
Přesně vím, co ode mě moje pracovní okolí očekává.					
Svou práci si mohu samostatně plánovat a rozvrhnout. Mohu rozhodovat, jak úkoly vyřídím.					
Práce je organizovaná tak, že mohu své úkoly v požadovaném čase a kvalitě.					
Můj plat je přiměřený mému výkonu.					
Můj zaměstnavatel se snaží o dobré zajištění svých zaměstnanců.					
Znovuzačlenění do pracovního procesu po delší nemoci je flexibilně přizpůsobeno potřebám dotyčného pracovníka.					
Nápady a zlepšovací návrhy jsou vítány, v podniku funguje dobrá zpětná vazba.					
Moje práce mi ponechává dostatek času na soukromý život.					