

Sjálfsmat: Seigla - spurningalisti

Skynjun

Ég trúi því að líf mitt sé gefandi og innihaldsríkt og þess virði að lifa því.

alls:



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég er almennt jákvæð/ur og tek frekar eftir jákvæðum hlutum en neikvæðum.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég hef stjórn á skapi mínu og læt ekki tilfinningar eða skapsveiflur stjórna lífi mínu.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ná tökum á lífinu

Ég tel að ég geti haft áhrif á líf mitt, hvernig það er og ég trúi ekki á að lífið sé fyrirfram ákveðið eða háð tilviljunum.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég bregst við því sem gerist í lífi mínu bæði því jákvæða og því neikvæða.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég forgangsraða því sem þarf að gera mér í hag.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mynda tengsl

Það er að minnsta kosti ein manneskja í lífi mínu sem ég get sagt allt, bæði það góða og gleðilega og það sem er ekki eins ánægjulegt.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég ver tíma með þeim sem eru mér mikilvægir og mér þykir vænt um.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég get treyst öðrum og beðið um aðstoð þegar ég þarf á að halda.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bjartsýni og jákvæðni

Ég hlakka til framtíðarinnar og veit að ég get tekist á við breytingar og erfiðleika.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ég læri bæði af mistökum og einnig því sem vel gengur og lít á það sem mikilvæga reynslu.

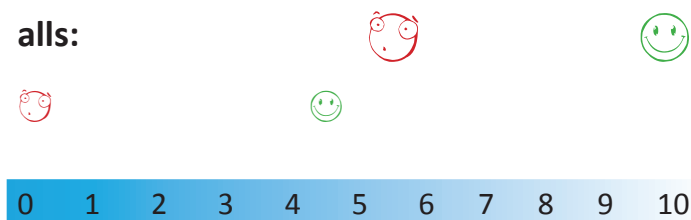


Ég er sveigjanleg/ur og aðlagast vel að breytingum og tek því vel sem ég get ekki breytt.



Lausnamiðaður/miðuð

Ég legg mig fram um að finna leið/ir til að ná árangri frekar en að hugsa of mikið um mistök eða kenna einhverju/m um þegar ég næ ekki því sem ég stefni á.



Ég veit hvert ég stefni og geri það sem þarf til að það rætist.



Ég set mér markmið sem eru í samræmi við lífsgildi mín.



Heibrigður lífsstíll

Ég hugsa vel um sjálfan mig og mér þykir vænt um mig.



Ég huga vel að því sem er gott fyrir mig bæði líkamlega og andlega.



Ég tek þarfir mínar fram fyrir óskir og þarfir annarra ef ég lendi í erfiðum aðstæðum.

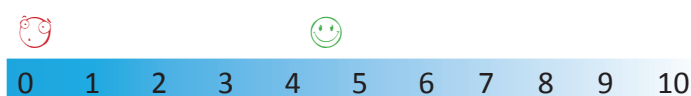


Trú á eigin getu

Ég þekki styrkleika mína og hef trú á eigin getu.



Í erfiðum aðstæðum get ég treyst styrkleikum mínum og útsjónarsemi.



Ég hef sjálfstraust.



Greining á spurningalistanum

Hægt er að velja um tvær leiðir til að svara spurningalistanum. Annars vegar að haka við tölur á bilinu 0-10 og hins vegar að velja rauðan eða grænan broskarl.

Tölur - stigagjöf

Í hverri fullyrðingu er hægt að velja um að haka við tölur frá 0 – 10 þar sem 0 þýðir að fullyrðingin á alls ekki við og 10 að fullyrðingin á mjög vel við.

Lagðar eru saman niðurstöður úr hverjum hæfnipætti og sú tala skrifuð hjá fyrirsögninni. Stigafjöldi getur verið á bilinu 0-30 stig í hverjum af sjö hæfnipáttunum.

0-10 stig:

Þú átt margt ólært innan þessa hæfnipáttar. Þú finnur að þú ert tilbúin/n til breytinga þar sem fyrsta skrefið í átt að breytingu er að svara spurningalistanum. Þú getur fundið æfingar við hæfi í verkefnakistunni.

11-20 stig:

Þú ert á góðri leið með að hafa þá seiglu sem til þarf en getur enn bætt hæfni þína. Veldu eina af fullyrðingunum í þessum hæfnipætti og svaraðu eftirfarandi spurningum.

- ⇒ Hvað gengur vel í lífi mínu? Af hverju mat ég mig svona?
- ⇒ Hvað þarf til að ég meti mig hærra?
- ⇒ Hvernig myndi það bæta líf mitt?
- ⇒ Hvað þarf ég að gera til að ég nái meiri árangri í þessum hæfnipætti?

21-30 stig:

Þú hefur náð mjög góðum árangri í þessum hæfnipætti og sýnir seiglu. Þú sýnir sjálfsöryggi og útsjónarsemi. Styrkleika þína getur þú nýtt þér til að yfirvinna veikleika þína.

Broskarlar - stigagjöf

Ef þú velur að nota broskarla við að svara fullyrðingunum þá skaltu skoða þessa merkingu þeirra.



Þessi fullyrðing á vel við mig.



Ég er óörugg/ur varðandi þessa fullyrðingu og vil bæta mig á þessu sviði.

Þegar þú hefur merkt broskarl við fullyrðingarnar þrjár í hverjum hæfnipætti veldu þá heildarniðustöðu fyrir hæfnipáttinn (annað hvort rauðan eða grænan broskarl).

Ljúktu við matið með því að fara yfir alla sjö hæfnipættina og veldu broskarl fyrir hvern þeirra. Þú getur valið æfingar úr verkefnakistunni ef þú vilt auka hæfni þína til að efla með þér seiglu.

Gangi þér vel

Samstarfsaðilar verkefnisins

For further information please visit our project-website:

www.resilience-project.eu