



**A PERSONAL
RESILIENCY SELF
- ASSESSMENT**

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα της προσαρμογής σε δυσκολίες, αντιξοότητες, ενίοτε σε γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή καθώς και η ικανότητα αποφυγής συμπεριφορών που πηγάζουν από αγχωτικές εμπειρίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Για κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις αξιολογήστε τον εαυτό σας ως:

1	Συμφωνώ Απόλυτα (ΣΑ)	3	Διαφωνώ (Δ)
2	Συμφωνώ (Σ)	4	Διαφωνώ Απόλυτα (ΔΑ)

- 01.** Στον πίνακα «Αποτελέσματα αξιολόγησης» αθροίστε τον αριθμό των επιλογών σε καθεμία από τις τέσσερις στήλες
- 02.** Στην συνέχεια πολλαπλασιάστε καθένα από τα τέσσερα σύνολα με τον συντελεστή που υποδεικνύεται στον πίνακα «Αποτελέσματα Αξιολόγησης» και γράψτε το αποτέλεσμα για κάθε στήλη στην γραμμή «Σύνολο» που βρίσκεται στον πίνακα «Αποτελέσματα Αξιολόγησης»
- 03.** Αθροίστε τα σύνολα και από τις 4 στήλες. Αυτό το ποσό είναι το ποσοστό της προσωπικής ανθεκτικότητας σας.
- 04.** Προαιρετικά: Σε μελλοντικό χρόνο μπορείτε να ξανακάνετε την αυτό-αξιολόγηση για να δείτε που βρισκόσαστε.



		ΣΑ	Σ	Δ	ΔΑ
01	Όταν κάτι είναι σημαντικό για μένα, επιμένω μέχρι να το ολοκληρώσω				
02	Είμαι αρκετά σίγουρος/η ότι χειρίζομαι καλά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζω				
03	Έχω την τάση να κατανοώ τους άλλους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες				
04	Μου αρέσουν οι αμφιλεγόμενες συζητήσεις				
05	Αρκετά συχνά παίρνω θέση επειδή πιστεύω ότι «αυτό είναι το σωστό να κάνω»				
06	Είμαι 100% υπεύθυνος/η για τα αποτελέσματα της ζωής μου				
07	Αποφεύγω να δεσμευτώ σε περισσότερα projects από όσα μπορώ να χειριστώ				
08	Δίνω στον εαυτό μου χρόνο να ανακάμψει από πολύ φορτισμένες συναισθηματικές καταστάσεις				
09	Είμαι ανοιχτός στους άλλους για την προσωπική μου ζωή				
10	Είμαι υπεύθυνος/η για την εκμάθηση διαπροσωπικών δεξιοτήτων που έχουν ζωτική σημασία για την δική μου επιτυχία				
11	Όταν πάρω μια δύσκολη απόφαση, αποδέχομαι τις συνέπειες χωρίς να το μετανιώνω				
12	Προσπαθώ συνεχώς να ασχολούμαι με νέα πράγματα που με προκαλούν				
13	Είμαι αρκετά σίγουρος/η για την ικανότητα μου να διαχειρίζομαι ικανοποιητικά τη ζωή μου				
14	Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, είμαι συνήθως ήρεμος και ελέγχω τον εαυτό μου				
15	Είμαι υπεύθυνος/η για τα προσωπικά γεγονότα που δεν μπορώ να ελέγξω				





		ΣΑ	Σ	Δ	ΔΑ
16	Μου αρέσει να μαθαίνω για πράγματα που είναι εκτός τις δικής μου πραγματικότητας				
17	Βασίζομαι σε αξιόπιστους φίλους για να με βοηθήσουν στο να έχω μια καλύτερη οπτική ενός προβλήματος				
18	Κρατώ τον λόγο μου όταν υπόσχομαι κάτι				
19	Είμαι ανοιχτός/η σε ένα προσωπικό μετασχηματισμό όταν η αλλαγή είναι αναπόφευκτη				
20	Είμαι υπεύθυνος/η για τα προσωπικά γεγονότα ακόμα και εάν νιώθω ότι υπάρχει κάποια αδικία				
21	Τείνω να συνεργάζομαι με επιτυχημένα άτομα				
22	Χρησιμοποιώ την προσωπική ανάπτυξη ως μέσο αποφυγής ενοχλητικών καταστάσεων				
23	Συγκεντρώνω όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες πριν λάβω μια σημαντική απόφαση				
24	Είμαι ανοιχτός/η σε απόψεις που είναι διαμετρικά αντίθετες από τις δικές μου				
25	Όταν αντιμετωπίζω μια μεγάλη πρόκληση, ζητώ τη βοήθεια άλλων				

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΣΑ	Σ	Δ	ΔΑ
Συνολικός αριθμός επιλογών σε κάθε στήλη				
Πολλαπλασιάστε τους παραπάνω αριθμούς με τους ακόλουθους συντελεστές	X4	X3	X2	X1
Σύνολο				
Το συνολικό άθροισμα ισούται με το ποσοστό της προσωπικής σας ανθεκτικότητας				%



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Εξαιρετικό - 100% έως 85%
- Πολύ καλό - 84% έως 70%
- Καλό - 69% έως 55%
- Χρειάζεται βελτίωση - λιγότερο από 55%





**A PERSONAL
RESILIENCY SELF
- ASSESSMENT**