

TOP – TEST ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Osobisty kwestionariusz
odporności psychicznej

Raport

KAMINSKI ACADEMY 4 YOU

Adam Nowak

20 marca 2024

Raport Rozwojowy przedstawia:

- wynik z wypełnionego kwestionariusza
- sugestie dotyczące rozwoju



Wstęp do raportu

Oddajemy w Twoje ręce **Raport** dotyczący Twojej odporności psychicznej w momencie wypełniania testu **Testu Odporności Psychicznej**.

Odporność psychiczną rozumiemy w Kaminski Academy jako umiejętność radzenia sobie ze stresem, presją i wyzwaniem niezależnie od okoliczności. Pozwala na konsekwentne i długotrwałe zdobywanie wysokich osiągnięć, pomimo codziennych trudności i przeciwności. Dzięki skutecznej samoregulacji własnych stanów emocjonalnych, myśli i zachowań, a także utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, oraz dostosowywaniu się do różnych okoliczności, taka odporność daje wysoką sprawność w realizacji zaplanowanych celów i pokonywaniu życiowych problemów.

Wyniki przedstawione w tym raporcie zostały wygenerowane na podstawie informacji uzyskanych z wypełnionego przez Ciebie testu.

Potraktuj ten raport jako drogowskaz odnośnie Twoich cech w zakresie odporności i możliwości ich rozwoju. Jego celem jest przekazanie Ci wartościowych informacji dotyczących Twojej odporności psychicznej oraz 12 skal składających się na nią, na podstawie porównania uzyskanych przez Ciebie wyników z wynikami reprezentatywnej grupy osób z populacji. Znajdziesz tu również rekomendacje, w jaki sposób wzmacniać lub rozwijać dalej dane cechy.

Po przeczytaniu zawartości raportu zastanów się nad uzyskanymi wynikami i komentarzem do nich. Warto przedyskutować wyniki z osobą kompetentną – psychologiem, diagnostą, coachem, ponieważ wyniki zawsze warto interpretować w szerszym kontekście uwzględniającym Twoje funkcjonowanie w środowisku zarówno zawodowym jak i osobistym.

Uzyskany przez Ciebie wynik potraktuj jako punkt wyjścia do dalszego rozwoju odporności psychicznej. Pamiętaj, że nie odzwierciedla on w pełni Twojej odporności, a jest pewnym jej przybliżeniem. Z niektórymi aspektami opisów możesz się nie zgodzić lub uznać, że nie opisują całości Twoich myśli i zachowań. W takim wypadku możesz skonsultować wyniki z diagnostą lub psychologiem.

Gratulujemy inwestycji w odporność psychiczną i życzymy wytrwałości w jej rozwijaniu.

Marek Kamiński

I zespół Kaminski Academy

Odporność psychiczna

Odporność psychiczna to zdolność do konsekwentnego i długotrwałego zdobywania wysokich osiągnięć o osobistym znaczeniu (np. wyjście z nałogu lub nauczenie się pływania) lub obiektywnych wyników (np. wynik sportowy lub wysokość sprzedaży), pomimo codziennych słabości, trudności i stresorów, a także znaczących przeciwności ze strony własnych stanów organizmu, losu i innych ludzi. Taka odporność jest wysoką sprawnością w realizacji zaplanowanych celów i pokonywaniu problemów dzięki skutecznej regulacji własnych stanów emocjonalnych, myśli, nastawienia, zachowań, łatwemu nawiązywaniu i utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, a także bezwysiłkowemu dostosowywaniu się do różnych okoliczności. W sytuacjach wymagających radzenia sobie, wysoka odporność psychiczna charakteryzuje się silnym dynamizmem dokonywania transcendencji poza aktualny czas i miejsce za pośrednictwem płynnego konstruowania mentalnego modelu rzeczywistości i dokładnego modyfikowania go w wyobraźni poprzez ułatwiony dostęp do zasobów "Ja", takich jak doświadczenia, historia uczenia się, postawy, wiedza, a także znajomość siebie. Dzięki takiemu funkcjonowaniu poznawczo-emocjonalnemu osoba potrafi stale, pewnie oraz z zadowoleniem, dostosowywać się do różnych, a także wymagających wyzwań adaptacyjnych.

Samoregulacja emocjonalna

To umiejętność modulacji emocji w taki sposób, by utrzymać pozytywną emocjonalność na optymalnym poziomie (pozwalającym na adaptacyjne działanie), a także redukować negatywną w trudnych okolicznościach. Umiejętność samoregulacji emocjonalnej polega na wykorzystywaniu humoru, reinterpretacji wydarzeń i różnych form zachowania zorientowanego na zmniejszenie dotkliwego wpływu negatywnych wydarzeń i utrzymywania pozytywnej perspektywy w ocenie siebie, innych i świata

Zarządzanie kontrolą

To umiejętność dostosowywania poczucia kontroli rozumianej przez możliwość wpływu/dokonania wyboru na podstawie realistycznej oceny sytuacji. Oznacza wysoki poziom poczucia panowania nad sobą i otoczeniem, ale z uwzględnieniem/świadomością granic owej kontroli. Wysoki poziom poczucia kontroli utrzymywany/wspierany jest poprzez np. podtrzymywanie codziennej rutyny pomimo doświadczanych trudności, praktykowanie samodyscypliny

Czym są

Wgląd

Rozumienie siebie i innych przejawiające się w dostrzeganiu własnych potrzeb i możliwości, ale także spostrzegawczości społecznej pozwalającej dojrzeć to czego mogą potrzebować inni i co mają do zaoferowania. Wiąże się z utrzymaniem równowagi pomiędzy tym co oferowane i otrzymywane, co zapewnia nawiązywanie obustronnie satysfakcjonujących i wspierających relacji z rówieśnikami, członkami rodziny, autorytetami. Umiejętne odczytywanie sytuacji społecznej zapewnia możliwość dostosowania się do niej poprzez wybór takiego zachowania, które jest najbardziej odpowiednie w danym kontekście

Proaktywne poczucie sensu

Odzwierciedla umiejętność aktywnego poszukiwania sensu, nadawania znaczenia, wyciągania lekcji/wniosków z wydarzeń stanowiących wyzwanie (sytuacje trudne, zmiany, niepowodzenia). Odnosi się to ściśle do podejmowania wysiłku, aby dostrzec nową wartość w negatywnym doświadczeniu i potraktować ją jako szansę do samorozwoju, „pójść dalej”, a tym samym zapobiec zaleganiu negatywnego afektu i utrzymywaniu się poczucia bezradności

Aspekt duchowy/optymizm

Niczym nieuzasadniona wiara że los nam sprzyja, mamy dobrą passę, jakaś bliżej nieokreślona siła wyższa nad nami czuwa

Stres/wyzwania

Traktowanie trudnych okoliczności jako wyzwania/szansy do samorozwoju. Wzmacniające działanie stresu poprzez mobilizację ale zachowaną na poziomie optymalnym do aktualnych możliwości

Odbicie niepowodzeń

Jest to umiejętność do szybkiego podniesienia się emocjonalno-poznawczego po niepowodzeniach i powrotu do optymalnego działania. Szybkość ta jest dyktowana brakiem zatroskania niepowodzeniem, niskim lękiem, nierozpamiętywaniem niepowodzenia (ruminacyjnym mieleniem myśli), czyli emocjonalno-poznawczym odcięciem się od niepowodzenia i możliwych trosk z nim związanych

Czym są

Poczucie własnej skuteczności

Jest to siła przekonania na temat swojej skuteczności, że jest się w stanie zrealizować określone działanie w obliczu napotykanym problemów i wyznaczonego celu

Kontrola uwagi

Jest to umiejętność ciągłego skupienia na wykonywanym zadaniu. Możliwość "dostrojenia się" do tego co jest ważne i oderwanie się od dystraktorów wewnętrznych (emocje i myśli) oraz zewnętrznych (inni ludzie, bodźce z otoczenia). Osoba kontrolująca swoją uwagę w trakcie działania, pozwala sobie tym samym na całkowite oddanie się tylko i wyłącznie swojemu bieżącemu celowi (jest w stanie przepływu (ang. flow))

Rozmawianie ze sobą

Jest to wewnętrzny dialog skierowany na siebie samego w celu redukcji negatywnych stanów lub wzmocnienia stanów pozytywnych. Rozmowa ze sobą pozwala na wymianę informacji ze swoimi doświadczeniami, postawami, historią uczenia się i możliwościami, co w konsekwencji pomaga na kierowanie od wewnątrz swoimi emocjami, myśleniem i zachowaniem

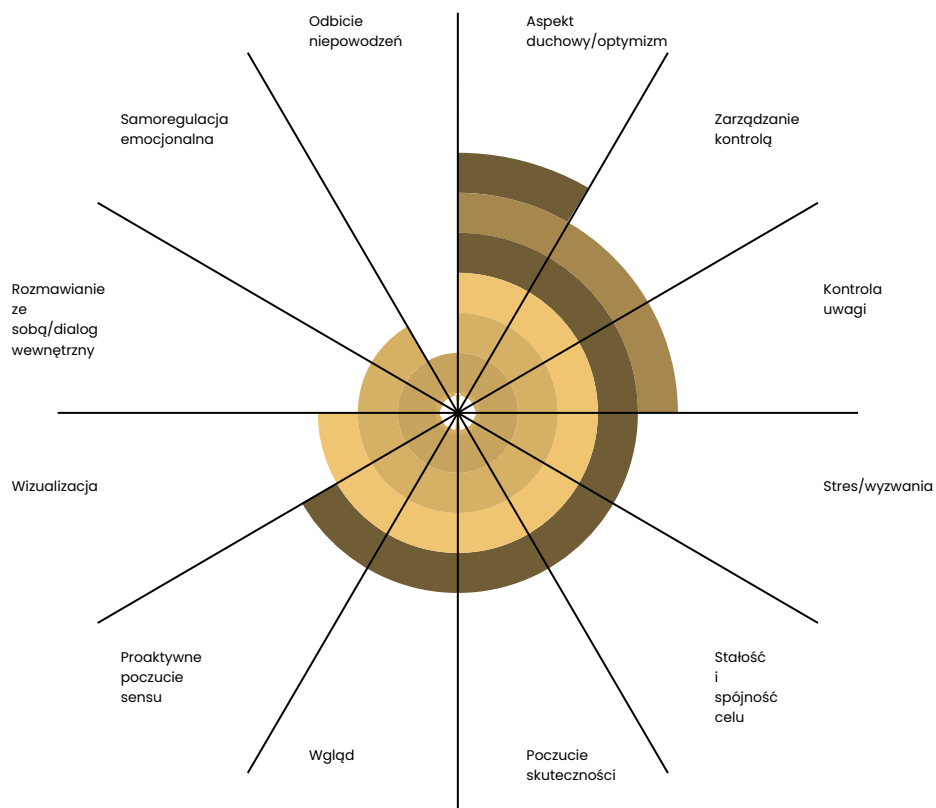
Stałość i spójność celu

Jest to długotrwałe nastawienie zorientowane na osiągnięcie ustalonego celu, a także korespondująca z tym umiejętność wychwytywania z rzeczywistości działań które są spójne z realizacją celu i pomagają w motywowaniu się na dłuższej drodze do jego osiągnięcia.

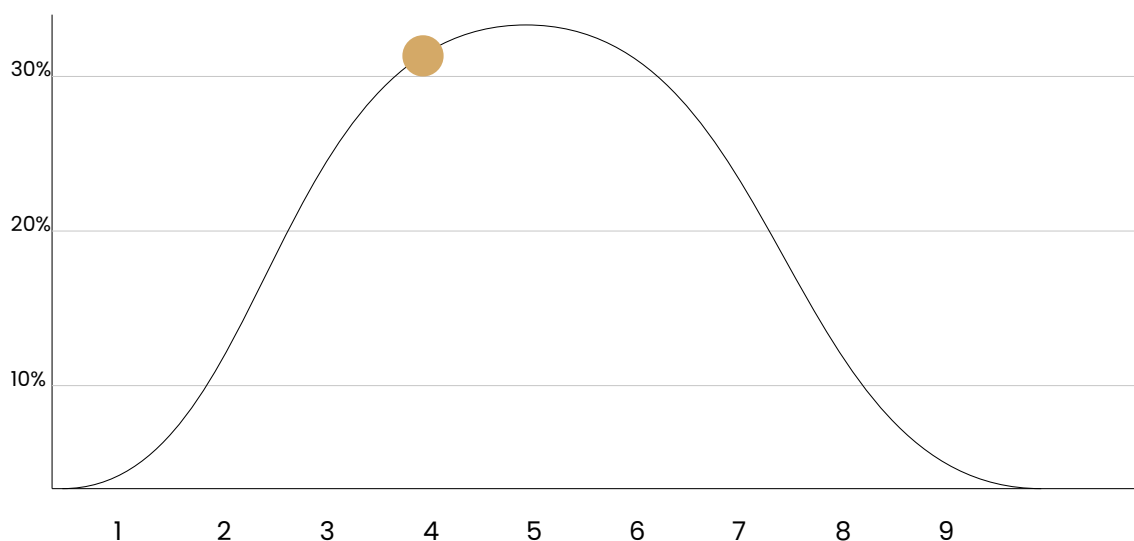
Wizualizacja

Jest to zdolność do tworzenia w umyśle wyobrażonych żywych obrazów rzeczywistości które pomagają polepszyć umiejętności, wykonanie i strategię realizacji celu, zmienić myślenie oraz regulować pobudzenie. Osoba z wysokim poziomem wizualizacji jest w stanie dowolnie zmieniać coś w tych obrazach zgodnie ze swoim życzeniem. Coś na zasadzie mentalnej tablicy z kredą i gąbką.

Podsumowanie



Wynik na tle populacji



Ogólna odporność psychiczna

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Aspekt duchowy/optymizm

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Zarządzanie kontrolą

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Kontrola uwagi

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Stres/wyzwania

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Stołość i spójność celu

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Poczucie skuteczności

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Wgląd

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Proaktywne poczucie sensu



Wizualizacja



Rozmawianie ze sobą/dialog wewnętrzny



Samoregulacja emocjonalna



Odbicie niepowodzeń



Ogólna odporność psychiczna

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Na ogół dobrze radzisz sobie ze stresem, umiejętnie obniżając napięcie Twoich emocji. Potrafisz też utrzymać energię i pozytywne nastawienie w działaniu przez dłuższy czas, skupiając się na aktualnym zadaniu, bez niepotrzebnego rozproszenia, szukając nowych rozwiązań. Choć nieźle radzisz sobie z trudnościami, zdarza Ci się czasami rozłożyć emocjonalnie, tracąc poczucie stabilności i wiarę w dotarcie do celu.

Rekomendacje

Jeśli chcesz zwiększyć swój poziom odporności psychicznej, dokładnie zdiagnozuj, jakie obszary Twojej psychiki i umysłu zatrzymują Cię na Twojej drodze do poznania samego siebie, ograniczając poziom Twojej sprawczości i pewności siebie. Nie zatrzymuj się w połowie drogi do swojego spełnienia. Pracuj nad konsekwencją i determinacją, zwłaszcza w obszarach prowadzących do wewnętrznej rezygnacji.

Aspekt
duchowy/optymizm

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś tym, co myślisz. Dbasz o higienę własnych myśli, jesteś świadom, że Twoje działania są ich konsekwencją. Potrafisz z łatwością otrząsnąć się bo porażkach i trudnościach zewnętrznych. Dostrzegasz siłę własnych myśli i emocji, jesteś wobec nich uważny i to Ty decydujesz o ich natężeniu. Potrafisz cieszyć się z drobnych rzeczy i dostrzegać pozytyw tam, gdzie inni ich nie widzą.

Rekomendacje

Świetnie zarządzasz i nawigujesz własnymi myślami i emocjami. Miej świadomość, że zdanie innych ludzi może być wobec Twojego odmienne oraz krytyczne. Bądź jednak otwarty na ich doświadczenie. Bądź uważny, by obraz świata jakim dysponujesz, zawsze korespondował z rzeczywistością.

Zarządzanie kontrolą

1 2 3 4 5 6 7 8 9

W dużej mierze trzymasz ster w swoich rękach, lecz zdarzają się sytuacje, w których go tracisz. W swoim życiu grasz rolę pierwszoplanową, ale nie zawsze czujesz się jego reżyserem. Większość swoich decyzji podejmujesz świadomie, zdając sobie sprawę z ich wpływu na bieg Twojego życia. Czasami jednak poddajesz się zbyt wcześnie uznając, że nie dasz rady doprowadzić swoich działań do celu. W większości przypadków nie masz problemów z utrzymaniem codziennej rutyny i samodyscypliny.

Rekomendacje

Popracuj nad konsekwencją i precyzją wprowadzania własnych planów w życie. Zwróć uwagę na to, co osłabia Twoją determinację, sprawia poczucie utraty kontroli i co odciąga Cię od Twoich planów. Zwróć uwagę na to, czy plany, które tworzysz, są realistyczne. Warto zadać sobie pytanie na co mam realny wpływ?

Kontrola uwagi

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Choć potrafisz skupić się na tym, co jest dla Ciebie ważne, inni ludzie, własne myśli lub emocje potrafią skutecznie Cię od tego oderwać. Zbyt wiele spraw potrafi Cię rozproszyć, zanim osiągniesz swój cel. Potrafisz się skoncentrować, ale masz trudność, by całkowicie oddać się temu, co robisz i utrzymać swoją uwagę przez dłuższy czas, wyłącznie na jednej rzeczy. Niekontrolowana reaktywność sprawia, że czasami może się zdarzyć, że nie doprowadzasz swoich działań do końca.

Rekomendacje

Sprawdzaj i weryfikuj przyczyny swojej reaktywności. Dowiedz się, co sprawia, że stajesz się rozkojarzony i co pochłania Twoją uwagę. Ćwicz umiejętność koncentracji. Stań się wnikliwym obserwatorem samego siebie. Skup się na sobie. Obserwacja siebie sprawi, że rozpoznasz jakie konkretne myśli i emocje odciągają Cię od Twoich celów, zajmują Twoją uwagę i zakłócają Twoje skupienie.

Stres/wyzwania

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Choć stawiasz czoło wyzwaniom i trudnościom życiowym, zdarza się, że stres potrafi zepchnąć Cię z drogi, którą obrałeś do swojego celu. Wiesz jednak, że dzięki podejmowaniu wyzwań, przekraczasz własne ograniczenia i sięgasz po marzenia. Stres Cię nie paraliżuje. Zdajesz sobie sprawę, że jest okazją do rozwoju. Bywa jednak, że wolałbyś go uniknąć i czujesz się nim mocno przeciążony.

Rekomendacje

Uważnie pracuj nad rozpoznaniem własnych zasobów i kompetencji. Precyzyjnie diagnozuj swoje myśli, emocje i uczucia. Szukaj źródła takich, które prowadzą Cię do rezygnacji, zwątpienia czy wycofania. Wyjdź im naprzeciw, zanim zaczną generować w Tobie strach. Traktuj trudności nie jako przeszkody, ale jako sprzymierzeńców na drodze Twojego rozwoju i spełnienia.

Stołość i spójność celu

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Znalezienie równowagi między tym, co czujesz, co robisz i o czym myślisz, sprawia, że w większości sytuacji jesteś autentyczny i uczciwy, zarówno wobec siebie, jak i świata zewnętrznego. Zdarza Ci się jednak, że potrafisz zdradzić samego siebie, zachowując się w sposób sprzeczny ze swoimi myślami i wartościami. Powoduje to uczucie obcości, wstydu lub złości, utrudniając Ci osiągnięcie założonego celu.

Rekomendacje

Życie „w masce” jest wyczerpujące i nie pozwala funkcjonować tak, jak tego pragniesz. Skup się na funkcjonowaniu w zgodzie z samym sobą, ponieważ to właśnie Ty jesteś najważniejszą osobą swego życia, od momentu urodzenia, aż do samej śmierci. Realizacja wszystkich celów zewnętrznych przyjdzie Ci wtedy z dużo większą łatwością.

Poczucie skuteczności

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mimo że wyznaczasz sobie ambitne cele i w wielu sytuacjach je osiągasz, zdarza się, że rezygnujesz w połowie drogi. W obliczu pojawiających się trudności potrafisz zwątpić we własną skuteczność i poczucie własnej sprawczości. Czasami może się zdarzyć, że poddajesz się zbyt szybko, uznając, że nie masz wystarczającego wpływu na efekt Twoich działań. Dostrzegasz niektóre swoje zasoby, choć nie jesteś pewien wszystkich swoich kompetencji.

Rekomendacje

Pogłęb wiedzę na własny temat. Przyjrzyj się rzetelnie własnym zasobom i własnym deficytom. Co przed sobą ukrywasz? Co sprawia, że rezygnujesz z wyznaczonego celu? Sprawdź, czym sabotujesz swoje marzenia, działania i własne poczucie spełnienia. Co stopuje Cię na Twojej drodze do celu? Nie zatrzymuj się w połowie. Pracuj nad wytrwałością i konsekwencją swoich działań.

Wgląd

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Przeważnie wiesz, co Tobą kieruje, jesteś świadomy siebie i zdajesz sobie sprawę z wielu mechanizmów rządzących światem. Bywają jednak momenty, w których zupełnie nie rozumiesz dlaczego coś się dzieje w Twoim życiu, a zachowanie innych, różne sytuacje są dla Ciebie zbyt skomplikowane do wyjaśnienia.

Rekomendacje

Aby jeszcze lepiej monitorować swój świat wewnętrzny, poświęć więcej czasu na autorefleksję. Dzięki temu uzyskasz większe zrozumienie własnych potrzeb i możliwości. Nabędziesz też większą spostrzegawczość w kontekście społecznym, co pozwoli Ci budować lepsze relacje z innymi oraz skuteczniej wpływać na otaczający Cię świat. Pracuj też nad własną intuicją, pozwól sobie na podążanie za jej głosem.

Proaktywne poczucie sensu

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Aktywnie starasz się odnaleźć sens w życiu, często nadając go samodzielnie. Potrafisz podjąć wysiłek, aby dostrzec nową wartość w negatywnych doświadczeniach i potraktować ją jako szansę do samorozwoju. W sytuacjach kryzysowych starasz się iść dalej, zapobiegając tym samym zaleganiu negatywnego afektu i utrzymywaniu się poczucia bezradności. Zdarza się jednak, że czasem widzisz świat w czarnych barwach i wszystko traci sens.

Rekomendacje

Poświęć więcej czasu na głębsze poznanie siebie. Przyjrzyj się swoim kompetencjom i deficytom. Gdy lepiej zrozumiesz siebie, lepiej zrozumiesz też sens swojego życia. Gdy uporasz się ze swoimi emocjami, zaczniesz wyraźniej dostrzegać to, kim naprawdę jesteś. To droga do odkrycia swoich pasji, sięgnięcia po swoje marzenia, wyznaczenia celów i poznania swojego prawdziwego „ja”.

Wizualizacja

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Choć potrafisz wytworzyć w umyśle szereg nieskrępowanych wizji i mentalnych obrazów rzeczywistości, to precyzyjne i konsekwentne planowanie swojej przyszłości, nie przychodzi Ci z łatwością. Czasem fantazujesz lub oddajesz się wolnej ekspresji własnych wyobrażeń, lecz najczęściej ma to formę relaksu lub zabawy. Potrafisz stworzyć precyzyjny scenariusz działań, wyprzedzających nadchodzące wydarzenia, jednak na co dzień nie używasz własnych wizji jako strategii realizacji celów.

Rekomendacje

Poświęć więcej uwagi na świadome i celowe wykorzystanie własnej wyobraźni, którą potrafisz się skutecznie posługiwać. Używaj wizualizacji nie tylko jako fantazji, lecz także jako regularnej techniki wyznaczania precyzyjnych parametrów, dzięki którym Twoja wizja przyszłości stanie się rzeczywistością. Niech wizualizacja praktykowana codziennie stanie się Twoją drugą naturą, dając Ci precyzyjne narzędzia do realizacji własnych celów.

Rozmawianie ze sobą/dialog wewnętrzny

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Dialog, który prowadzisz sam ze sobą, towarzyszy Ci na co dzień. Nie zawsze jednak wpływa on pozytywnie na Twoje emocje, a w konsekwencji na Twoje zachowania. To, co mówisz do siebie, potrafi zarówno zasilać Cię pozytywną energią, jak i osłabiać. Potrafisz kierować od wewnątrz własnymi myślami i emocjami, choć zdarza się, że tracisz nad nimi kontrolę i coś wytrąca Ci ster z Twoich rąk.

Rekomendacje

Stań się bardziej wnikliwy i dociekliwy. Zwróć uwagę na to, kiedy i dlaczego ulegasz nawykowi negatywnego myślenia lub krytycznie oceniasz aspekty swojego funkcjonowania. Twoje samopoczucie i zdrowie zależy od tego, w jaki sposób się do siebie zwracasz. Negatywne myśli uruchamiają negatywne emocje. Aby to zmienić, stań się bardziej świadomy treści swoich myśli. Dowiedz się, co naprawdę o sobie myślisz. Zatrzymaj myśli negatywne i zastąp je pozytywnymi. Tylko Ty decydujesz o kierunku swojego myślenia. Zwiększ dystans i regularnie zmieniaj perspektywę.

Samoregulacja emocjonalna

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Potrafisz zarządzać własnymi emocjami. Choć zdarza się, że to one przejmują kontrolę nad Tobą. Tracisz wtedy zdolność do adekwatnej oceny siebie lub innych, a przywrócenie jej zajmuje Ci trochę czasu. W trudnych okolicznościach potrafisz jednak zredukować negatywne emocje oraz przywrócić te pozytywne, na poziomie pozwalającym zachować względny spokój. Aby zmniejszyć dotkliwość negatywnych wydarzeń, potrafisz wykorzystać humor, znaleźć dystans i spojrzeć na nie z innej perspektywy.

Rekomendacje

Ćwicz uważność i samoobserwację. Przyglądaj się sobie w taki sposób, jakby patrzył na Ciebie ktoś z zewnątrz. Sprawdzaj, co wyprowadza Cię z równowagi. Stań się bardziej uważny. Ucz się efektywnie przekierowywać swoją uwagę. Sport, kreatywność, życie z pasją wzmocnią Twoją równowagę emocjonalną i poczucie własnej wartości.

Odbicie niepowodzeń

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Unikasz porażek jak ognia, niepowodzenia rozkładają Cię na łopatki i osłabiają wewnątrz. Trudno jest Ci się z nich podnieść i wrócić do normalnej aktywności. Porażki sprawiają, że narasta w Tobie lęk, który doprowadza Cię do bierności. Długo rozpamiętujesz je w sobie, głęboko je przeżywasz i identyfikujesz się z nimi. Sukces i porażki definiują Twój stan emocjonalny.

Rekomendacje

Wszystko mija – nawet największe trudności. Porażki dopadają każdego z nas. Różnimy się jedynie sposobem podchodzenia do nich. Zdolność radzenia sobie z trudnościami możemy rozwijać w sobie jedynie wychodząc im naprzeciw. Zaczynaj od małych kroków. Pamiętaj, że niezależnie od tego czy wygrywasz, czy przegrywasz, Twoja wartość pozostaje niezmienna. Z tej perspektywy, to Ty nadajesz lub odbierasz sens porażkom i sukcesom. A jedno i drugie są nieodłącznym elementem życia.



POMOCNIK WYSOKOGÓRSKI

Osoba o wzorcu odporności szarpa (pomocnika wysokogórskiego) jest umiarkowanie zdeterminowana do realizacji celów, ma przeciętną wewnątrzsterowność działania oraz koncentrację na celu. Jest to osoba, której przeciętne funkcjonowanie odporności pozwala pokonywać przeciętne trudności.

Osoba o takim wzorcu wyników odporności jest dobrym pomocnikiem w zdobywaniu celów. Pod względem koncentracji na celu, osoba ta przejawia przeciętny poziom odciążenia się od bodźców i nawiązania relacji z wykonywanym zadaniem lub czynnością. Działania zorientowane na cel takiej osoby, są umiarkowanie skoordynowane z myśleniem i odczuwaniem, a w rezultacie nieprzerwanie trwają i nie są zbyt zakłócane przez różne bodźce. Dzięki normalnemu poziomowi funkcjonowania wyobraźni, osoba ta może tworzyć żywe obrazy rzeczywistości, które pomagają jej polepszyć umiejętności, wykonanie i strategię realizacji celu, zmienić myślenie oraz regulować pobudzenie. Może to być powodem względnej stałości w realizowanych celach w życiu oraz ich niezmienności.

Szarp, jest to osoba mająca przeciętny poziom własnej inicjatywy działania, co wiąże się z normalnym prowadzeniem ze sobą dialogu wewnętrznego, czerpaniem korzyści z zasobów swojej pamięci (wiedzy, doświadczeń, postaw, wartości, sukcesów oraz niepowodzeń). Ma umiarkowany poziom pozytywnego przeświadczenia na temat siebie, ludzi i przyszłości, nadawaniu sensu życia w trudnym sytuacjach oraz poczucia wpływu na zdarzenia. Potrafi jak inni szerpowie, zregenerować się po trudnym dla siebie czasie oraz wstać w optymalnym tempie na nogi po niepowodzeniach i trudnych chwilach. W razie pojawienia się kłopotów lub problemów osoba w tej grupie wyników umie wykorzystać swój stres, pobudzenie oraz umiejętnie otrząsnąć się z trudnych stanów emocjonalnych i nastrojów. Jak na pomocnika wyprawy, osoba ta przekonana jest o tym, że jest w stanie zrealizować określone działanie w obliczu przeciętnych problemów w drodze do ustalonego celu.

Przybliżony wzorzec wyników osoby o odporności szarpa (pomocnika wyprawy)

Obszary we względnej normie, to obszary cech wyrażających przeciętną siłę koncentracji na celu, wewnątrzsterowności oraz determinacji:

- Kontrola uwagi
- Stałość i spójność celu
- Wizualizacja
- Rozmawianie ze sobą
- Wgląd
- Aspekt duchowy/Optymizm
- Zarządzanie kontrolą
- Proaktywne poczucie sensu
- Odbicia niepowodzeń
- Stres wyzwania
- Samoregulacji emocjonalnej
- Poczucia skuteczności

GRATULUJEMY INWESTYCJI W ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ.

Jeżeli chcesz dalej rozwijać swoją odporność, zapisz się na kurs: [Kurs online – Power4Resilience](#)

Zapraszamy również na naszą stronę: [Kaminski Academy](#)

Certyfikat

ukończenia testu TOP - Test Odporności Psychiczej

dla

Adam Nowak

Twój wynik testu typuje Cię jako:

POMOCNIK WYSOKOGÓRSKI

Dbając o rozwój uzyskałeś wiedzę o wzorcach
i rekomendacje dotyczące odporności psychicznej.

Gratulujemy inwestycji w Odporność psychiczną
i życzymy wytrwałości w jej rozwijaniu!

Jesteś gotowy do drogi na swój biegun!

marek kaminski
