

MENTALT STARK™

Testa din psykologiska motståndskraft!

I din hand har du ett självskattningsformulär vilket syftar till att ge dig en snabb uppfattning om graden av din psykologiska motståndskraft. Resilience Scale (RS) består av 25 olika variabler, vilka korrelerar positivt mot psykisk hälsa och livskvalitet samt negativt mot depression. Tanken är att Resilience Scale ska användas av individer med en normal nivå av psykisk hälsa.

Kort om Resilience Scale (RS)

RS som instrument bedömer följande punkter utifrån de 25 variablerna:

1. Meningsfullhet
2. Jämnmod/Sinnesro
3. Själv tillit
4. Uthållighet/Ihärdighet
5. Upplevelse av den existentiella ensamheten/
Att klara sig själv

Resilience Scale består av 25 påståenden som skattas i heltalsintervallet 1–7 poäng (Likertskala).

Skalan är utformad så att 1 = instämmer inte alls och 7 = instämmer helt. Det innebär att den lägsta möjliga summan för hela skalan är 25 poäng och den högsta möjliga summan för är 175 poäng. Ju högre poäng, desto högre nivå av psykologisk motståndskraft hos individen. Samtliga påståenden är utformade så att 1 innebär lägst skattad psykologisk motståndskraft och 7 högst skattad psykologisk motståndskraft.

Fyll i formuläret på andra sidan och räkna ut din egen psykologiska motståndskraft. Kom ihåg skattningsskalan, 1 = "nej, instämmer inte alls", 7 = "ja, instämmer helt".

Du får direkt svar på om du bör du vässa din psykologiska motståndskraft!

FAKTA

Wagnhild & Young (1993), forskarna bakom Resilience Scale har skapat en normering, där låg psykologisk motståndskraft definieras som ett resultat under **120 poäng** medan hög psykologisk motståndskraft definieras som ett resultat över **147 poäng**.

Det är alltså mot denna normering du ska ställa dina poäng. Skalan har översatts till svenska och använts i åtta svenska studier vid Umeå Univ., med sammanlagt 1719 deltagare. Därmed är de frågor du kommer att svara på väl validerade och testade även för svenska förhållanden.

KONTAKT

RESISTANT MINDS

Stora Hoparegränd 1
Box 2304
103 17 Stockholm

Tel: 08-791 90 10
info@resistantminds.se
www.resistantminds.se

RESISTANT MINDS
COACHING FOR RESILIENCE

MENTALT STARK™

Testa din egen nivå av psykologiska motståndskraft!

Ange svaren på frågorna med 1-7 där 1 = "nej, instämmer inte alls" och 7 = "ja, instämmer helt"

1. När jag planerat något så genomför jag det också. _____
2. Vanligtvis brukar jag klara mig på ett eller annat sätt. _____
3. Jag litar mer till mig själv än till någon annan. _____
4. Att vara intresserad av olika saker är viktigt för mig. _____
5. Jag kan vara ensam om jag måste. _____
6. Jag känner mig stolt över att ha åstadkommit något i mitt liv. _____
7. Vanligtvis tar jag saker som de kommer. _____
8. Jag är vän med mig själv. _____
9. Jag känner att jag kan hålla "många bollar i luften" samtidigt. _____
10. Jag är beslutsam. _____
11. Jag grubblar sällan över vad som är meningen med allt som händer. _____
12. Jag tar en dag i sänder. _____
13. Jag kan klara av svåra tider, för att jag upplevt svårigheter tidigare. _____
14. Jag har självdisciplin. _____
15. Jag är nyfiken på vad som händer och sker. _____
16. Jag finner vanligtvis något att glädjas åt. _____
17. Min tro på mig själv hjälper mig genom svårigheter. _____
18. I en nödsituation är jag en person som folk brukar lita på. _____
19. Vanligtvis kan jag se på en situation på många olika sätt. _____
20. Ibland tvingar jag mig att göra saker som jag egentligen inte vill göra. _____
21. Mitt liv känns meningsfullt. _____
22. Jag grubblar inte över saker som jag inte kan göra något åt. _____
23. När jag befinner mig i en svår situation hittar jag vanligtvis en lösning. _____
24. Jag har tillräckligt med energi att göra det jag måste. _____
25. Jag kan acceptera att inte vara omtyckt av alla. _____

SUMMA: _____