

RESILIENSSKALAEN RS-13

Hvor modstandsdygtig du er, kan med stor pålidelighed afgøres med dette spørgeskema. Det er udarbejdet og afprøvet videnskabeligt af Karena Lepperts kolleger fra universitetssygehuset i Jena. Ved hjælp af de tretten spørgsmål i resiliensskalaen "RS-13" kan du finde ud af, hvor meget psykisk modstandskraft du har.

I HVOR HØJ GRAD PASSER FØLGENDE UDSAGN PÅ DIG?

Giv 1 til 7 point for hvert af de følgende udsagn. Jo mere de i al almindelighed passer på dig - dvs. i hvor høj grad de beskriver din sædvanlige måde at tænke og handle på - jo højere point. 1 point = "jeg er ikke enig" og 7 point = "jeg er helt enig".

NR.	UDSAGN	1 = Nej, jeg er helt uenig				7 = Ja, jeg er helt enig			
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Jeg følger op på mine planer.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Det lykkes mig normalt at få klaret det hele.	1	2	3	4	5	6	7	
3.	Jeg er ikke så nem at slå ud af kurs.	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Jeg kan lide mig selv.	1	2	3	4	5	6	7	
5.	Jeg kan klare flere ting samtidig.	1	2	3	4	5	6	7	
6.	Jeg er beslutsom.	1	2	3	4	5	6	7	
7.	Jeg tager tingene, som de kommer.	1	2	3	4	5	6	7	
8.	Jeg bevarer interessen for mange ting.	1	2	3	4	5	6	7	
9.	Normalt kan jeg betragte en situation ud fra flere perspektiver.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	Jeg kan overvinde mig selv til at gøre ting, jeg egentlig ikke vil.	1	2	3	4	5	6	7	
11.	Jeg finder som regel en udvej i vanskelige situationer.	1	2	3	4	5	6	7	
12.	Jeg har energi nok til at gøre alt det, jeg skal.	1	2	3	4	5	6	7	
13.	Jeg accepterer, at ikke alle mennesker bryder sig om mig.	1	2	3	4	5	6	7	

RESULTAT

Læg venligst alle pointene sammen. Så får du et tal mellem 13 og 91. Et højt tal tyder på en høj grad af resiliens, mens et lavt talt derimod tyder på en ringe psykisk modstandskraft. Du kan højst få 91 point.

RESULTAT	FORKLARING
Høj grad af resiliens	Hvis du har mere end 72 point, er du ikke så nem at slå omkuld. Du kan klare de fleste belastninger og lever op til kravene i dit liv. Du synes, at nogle situationer er vanskelige. Men du er i stand til at reagere fleksibelt og dermed finde en løsning, som passer til dig, og som bringer dig videre.
Gennemsnitlig resiliens	Hvis du har mellem 67 og 72 point, har du en gennemsnitlig modstandskraft. Du finder for det meste løsninger på dine problemer, selvom det indimellem koster dig mange kræfter. Som regel finder du nyt livsmod igen uden andres hjælp.
Lav grad af resiliens	Hvis du har mindre end 67 point, kan du ikke klare stor belastning. Problemer bliver ofte til en livskrise for dig. Din resiliens er ikke særlig stor. For at mindske risikoen for depression og fysisk sygdom og gøre dig mere tilfreds med livet bør du arbejde aktivt på stresshåndtering og søge psykologisk hjælp, hvis du har behov for det.

Tilpasset fra Christina Berndt, 2014, 116-118.