

Įsivertink kiek esi įvaldęs kertinius įgūdžius

2025-iems metams

KLAUSIMYNAS

Instrukcija:

Šis klausimynas skirtas savirefleksijai ir pagrindinių įgūdžių stiprinimui. Atsakykite į kiekvieną klausimą, naudodami skalę nuo 1 iki 5, kur:

1 - visiškai netinka, 2 - netinka, 3 - neutraliai, 4 - tinka, 5 - visiškai tinka.

Atsakymai 1 - visiškai netinka, 2 – netinka, 3 – neutraliai, 4 – tinka, 5 - visiškai tinka.

	Teiginys	1	2	3	4	5	Įgūdis
1.	Kai esate pasimetęs, ar galite grįžti prie savo pagrindinių prioritetų?	1	2	3	4	5	D
2.	Ar lengvai priimate sprendimus, net jei emocijos yra stiprios?	1	2	3	4	5	C
3.	Ar lengvai išlaikote motyvaciją, net jei rezultatai nepasiekiami greitai?	1	2	3	4	5	E
4.	Kaip dažnai pradate dieną aiškiai žinodami, ko norite pasiekti?	1	2	3	4	5	D
5.	Kai susiduriate su nežinomybe, kaip dažnai jaučiatės pakankamai stiprūs, kad žengtumėte pirmą žingsnį?	1	2	3	4	5	B
6.	Kai galvojate apie savo aplinką, ar jaučiatės joje motyvuotas ir suprastas?	1	2	3	4	5	G
7.	Ar dažnai ieškote kūrybiškų būdų prisitaikyti prie naujų iššūkių?	1	2	3	4	5	I
8.	Kaip dažnai pasiryžtate imtis naujų veiklų, nors tai iš pradžių atrodo nesaugiai?	1	2	3	4	5	B
9.	Kai rezultatai neatitinka lūkesčių, ar toliau siekiate savo tikslo?	1	2	3	4	5	J
10.	Kai susiduriate su didelėmis kliūtimis, kaip dažnai randate jėgų tęsti?	1	2	3	4	5	J
11.	Kai esate užsiėmęs, ar galite lengvai sustoti ir įvertinti dabartinę akimirką?	1	2	3	4	5	H
12.	Kai situacija greitai keičiasi, ar jaučiatės pasirengęs prisitaikyti ir keisti kursą?	1	2	3	4	5	I
13.	Kai kyla abejonių dėl proceso ar sėkmės, ar galite išlaikyti dėmesį savo tikslui?	1	2	3	4	5	J
14.	Kai pasitaiko trukdžių, ar greitai grįžtate prie užduočių?	1	2	3	4	5	F

15.	Kaip dažnai koncentruojatės į pažangą, o ne į praeities nesėkmes?	1	2	3	4	5	E
16.	Kaip lengvai pakeičiate planus, kai aplinkybės to reikalauja?	1	2	3	4	5	I
17.	Kai norite pasiekti tikslą, kaip lengvai laikotės savo plano?	1	2	3	4	5	F
18.	Kai susiduriate su nesėkme, ar greitai ieškote naujų galimybių?	1	2	3	4	5	E
19.	Kaip dažnai pastebite neatitikimą tarp savo kasdienių veiksmų ir gilesnių tikslų?	1	2	3	4	5	A
20.	Kai kyla pagundų blaškytis, ar užtenka valios išlaikyti savo fokusą?	1	2	3	4	5	D
21.	Kai atsiduriate sudėtingoje situacijoje, ar lengvai pastebite dalykus, už kuriuos galite būti dėkingi?	1	2	3	4	5	H
22.	Kaip dažnai atsigręžiate į save ir apmąstote savo stiprybes?	1	2	3	4	5	A
23.	Kai susiduriate su kliūtimis, ar lengvai atrandate teigiamus aspektus?	1	2	3	4	5	E
24.	Kaip dažnai galite išlikti ramus, kai situacija neplanuotai keičiasi?	1	2	3	4	5	C
25.	Kai reikia atsisakyti malonumo dėl ilgalaikio tikslo, kaip dažnai tai pavyksta?	1	2	3	4	5	F
26.	Kaip lengvai atpažįstate žmones, kurie jus įkvepia augti?	1	2	3	4	5	G
27.	Kaip dažnai savo energiją nukreipiate į sprendimus, o ne į problemas?	1	2	3	4	5	J
28.	Kai susiklostę įvykiai nevyksta pagal planą, ar galite lengvai prisitaikyti?	1	2	3	4	5	E
29.	Ar jaučiate, kad galite valdyti stresą per aktyvią savirefleksiją?	1	2	3	4	5	C
30.	Kaip dažnai įtraukiate į savo gyvenimą žmones, kurie padeda jums siekti aukštesnių tikslų?	1	2	3	4	5	G
31.	Kai esate užsiėmęs, ar lengvai suprantate, kas jūsų gyvenime turi didžiausią prasmę?	1	2	3	4	5	A
32.	Kaip dažnai žiūrite į pokyčius kaip į naujas galimybes?	1	2	3	4	5	I
33.	Kaip dažnai jaučiatės kontroliuoją savo veiksmų planą?	1	2	3	4	5	F
34.	Ar gebate atskirti, ką darote dėl kitų ir ką darote dėl savęs?	1	2	3	4	5	A

35.	Ar elgiatės ryžtingai, kai bijote nesėkmės, bet žinote, kad veiksmas būtinas?	1	2	3	4	5	B
36.	Kaip dažnai esate visiškai susitelkęs, kai dirbate ties svarbiu projektu?	1	2	3	4	5	D
37.	Kai esate tarp draugų ar kolegų, ar jaučiatės motyvuotas būti geriausia savęs versija?	1	2	3	4	5	G
38.	Kaip dažnai pastebite savo emocijas ir suvokiate jų įtaką jūsų veiksams?	1	2	3	4	5	C
39.	Ar dažnai užsispyrimas padeda jums įveikti sunkiausius iššūkius?	1	2	3	4	5	J
40.	Kai matote galimybę, ar ją išnaudojate nepaisant rizikos?	1	2	3	4	5	B
41.	Kai kyla netikėtumų, ar galite rasti sprendimų be didelio streso?	1	2	3	4	5	I
42.	Kaip dažnai jūsų dėkingumas sumažina kasdienį stresą?	1	2	3	4	5	H
43.	Ar dažnai sekate savo progresą, kad išlaikytumėte kryptį?	1	2	3	4	5	F
44.	Kai jūsų tikslas atrodo nepasiekiamas, kaip greitai prisitaikote prie naujo kelio?	1	2	3	4	5	I
45.	Kaip dažnai atsispiriate pagundoms, kurios nukreipia jus nuo tikslų?	1	2	3	4	5	F
46.	Kaip dažnai sąmoningai džiaugiatės mažais kasdieniais pasiekimais?	1	2	3	4	5	H
47.	Kaip lengvai atpažįstate svarbiausius tikslus tarp daugybės užduočių?	1	2	3	4	5	D
48.	Kaip dažnai matote kliūtis kaip pamokas, kurios jus stiprina?	1	2	3	4	5	J
49.	Kai kiti abejoja jūsų pasirinkimais, ar vis dar laikotės savo sprendimo?	1	2	3	4	5	B
50.	Ar dažnai pastebite, kada jūsų veiksmai neatitinka to, ką laikote svarbiausiu?	1	2	3	4	5	A
51.	Kai kiti veikia impulsyviai, ar gebate išlikti susitelkęs ir ramus?	1	2	3	4	5	C
52.	Kai susiduriate su svarbiu pasirinkimu, ar jaučiatės aiškiai žiną, ką pasirinkti?	1	2	3	4	5	A
53.	Ar lengvai priimate sprendimus, kai kiti gali jus kritikuoti?	1	2	3	4	5	B
54.	Kai susiduriate su stresu, ar lengvai grįžtate į dabartinę akimirką?	1	2	3	4	5	H

55.	Ar jaučiate, kad galite suvaldyti emocijas, kai kas nors jus stipriai paveikia?	1	2	3	4	5	C
56.	Kai leidžiate laiką su kitais, kaip dažnai jaučiate jų teigiamą poveikį jums?	1	2	3	4	5	G
57.	Ar dažnai pavyksta atpažinti ir vertinti gyvenimo dovanas?	1	2	3	4	5	H
58.	Kaip dažnai matote sudėtingas situacijas kaip galimybes augti?	1	2	3	4	5	E
59.	Kai turite ribotus išteklius, ar galite aiškiai nuspręsti, kur juos skirti?	1	2	3	4	5	D
60.	Ar jūsų socialinis ratas atitinka jūsų tikslus?	1	2	3	4	5	G

Interpretācijas rakts

A: Səmoningumas

B: Dr̥sa

C: Emocijų valdymas

D: Aiškumas ir fokusas

E: Atsparumas ir pozityvumas

F: Disciplina

G: Socializacija

H: Dėkingumas ir buvimas čia ir dabar

I: Prisitaikymas

J: Užsispyrimas iki pergalės

Balų skaičiavimas

Sudėkite kiekvienai raidei priskirtus taškus ir surašykite į lentelę.

REZULTATAI

[illegible]

Rezultatų Interpretacija

Šis rezultato interpretacijos raktas padės suprasti jūsų įgūdžių lygį, remiantis klausimyno rezultatais. Aukštesnis balas rodo geresnį įgūdžio išlavinimą ir stipresnį pritaikymą gyvenime.

25–30 taškų: Puikiai (Labai gerai išlavintas įgūdis)

Jūs puikiai valdote šį įgūdį. Tai rodo meistriškumą, ir jūs greičiausiai gebate efektyviai jį taikyti įvairiose situacijose.

19–24 taškai: Gerai

Jūs turite stiprią šio įgūdžio bazę. Nors yra galimybių tobulėti, paprastai esate pakankamai efektyvus ir kompetentingas.

13–18 taškai: Vidutiniškai

Jūs demonstruojate tam tikrą šio įgūdžio kompetencijos lygį, tačiau gali būti sunkumų tam tikrose situacijose. Kryptingas tobulėjimas galėtų žymiai pagerinti jūsų gebėjimus.

7–12 taškai: Prastai

Šis įgūdis reikalauja dėmesio. Jums gali būti sunku jį veiksmingai taikyti, ir reikėtų skirti pastangų šiai sričiai stiprinti.

0–6 taškai: Labai prastai

Šis įgūdis yra silpnai išlavintas. Tai gali būti jūsų silpnoji vieta, kuri trukdo pasiekti geriausių rezultatų. Rekomenduojama skirti dėmesio ir iš karto pradėti tobulėti šioje srityje.

Svarbi Pastaba:

Šio klausimyno rezultatai nėra Jūsų asmenybės apibrėžimas. Jie tik interpretuoja dabartinį Jūsų požiūrį į užduotus klausimus, remiantis atsakymais, kuriuos pasirinkote šį kartą. Svarbu suprasti, kad šie rezultatai gali keistis, nes jūs augate ir keičiatės kiekvieną akimirką.

Šis dokumentas priklauso www.gyvenimoautorius.lt / MB Klausk. Prašome naudoti tik asmeniniais tikslais.