



# Kurs na relacje

## Załącznik nr 4 - Test

(na podstawie książki Angeli Duckworth, „Upór. Potęga pasji i wytrwałości”, wyd. Galaktyka, 2016)

	Zupełnie do mnie nie pasuje	Niezbym do mnie pasuje	Trochę do mnie pasuje	Raczej do mnie pasuje	Bardzo do mnie pasuje
1) Nowe pomysły i projekty czasem odciągają mnie od poprzednich	5	4	3	2	1
2) Niepowodzenia mnie nie zniechęcają. Niełatwo mnie zniechęcić	1	2	3	4	5
3) Często wyznaczam sobie jakiś cel, ale potem zaczynam dążyć do innego	5	4	3	2	1
4) Jestem bardzo pracowita/pracowity	1	2	3	4	5
5) Z trudnością przychodzi mi skupienie się na przedsięwzięciach, na które trzeba poświęcić więcej niż kilka miesięcy	5	4	3	2	1
6) Kończę wszystko to, co zacznę	1	2	3	4	5
7) Moje zainteresowania zmieniają się z roku na rok	5	4	3	2	1
8) Jestem sumienna/sumienny. Nigdy się nie poddaję	1	2	3	4	5
9) Zdarzało mi się przez krótki czas mieć obsesję na punkcie jakiegoś pomysłu, ale potem traciłam/traciłem zainteresowanie nim	5	4	3	2	1
10) Pokonywałam/pokonywałam przeszkody, aby osiągnąć ważny cel	1	2	3	4	5

Aby obliczyć wartość swojego uporu, dodaj punkty ze wszystkich zaznaczonych odpowiedzi i podziel otrzymaną sumę przez 10. Maksymalna wartość na tej skali wynosi 5 (skrajnie uparty), a minimalna to 1 (zupełny brak uporu).

Na podstawie poniższych danych możesz porównać swój wynik do wyników dorosłych Amerykanów:

poziom uporu 2,5 - jesteś bardziej uparty niż 10% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3 - jesteś bardziej uparty niż 20% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,3 - jesteś bardziej uparty niż 30% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,5 - jesteś bardziej uparty niż 40% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,8 - jesteś bardziej uparty niż 50% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,9 - jesteś bardziej uparty niż 60% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,1 - jesteś bardziej uparty niż 70% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,3 - jesteś bardziej uparty niż 80% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,5 - jesteś bardziej uparty niż 90% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,7 - jesteś bardziej uparty niż 95% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,93 - jesteś bardziej uparty niż 99% przebadanych Amerykanów.

Możesz sprawdzić swój poziom wytrwałości dodając do siebie punkty z pytań 2, 4, 6, 8 i 10 i dzieląc wynik przez 5.

Pamiętaj, że poziom uporu zmienia się w czasie, a twój wynik jest odzwierciedleniem tego, jak widzisz siebie samego teraz.