

Karaktererősség teszt – Seligman nyomán

Az alábbiakban leírom mind a 24 karaktererősséget. Ezen leírások éppen elegendőek arra, hogy felismerd a karaktererősséget, s el tudj dönteni, milyen mértékben jellemző ez rád. A válaszok megközelítőleg hasonló eredményt adnak, mint a webes felületen elérhető kérdőív esetében.

Bölcsesség és tudás

Az első erénycsoport a bölcsesség. Sorba rendeztem a bölcsesség és az alapfeltételét jelentő tudás megjelenésének öt lehetséges módját, a legegyszerűbb alapelemtől (kíváncsiság) a legérettebbig (perspektíva, nézőpont)

1. A világra való nyitottság

A világ iránti kíváncsiság együtt jár az olyan tapasztalatok és témák iránti nyitottsággal és rugalmassággal, amelyek nem illenek bele semmilyen előfeltevésünkbe. A kíváncsi ember nemcsak egyszerűen jól viseli a bizonytalanságot, hanem szereti és izgalomba jön tőle. A kíváncsiság lehet specifikus vagy globális is. A kíváncsiság aktív elköteleződés az újdonság iránt, és így az információk passzív „felszívása” nem jelenti az erősség jelenlétét. A kíváncsiság dimenziójának másik végelete az unatkozásra való hajlam. Válaszolj a következő kérdésekre:

a) Az állítás, hogy „Én mindig kíváncsi vagyok a világra.”	b) Nagyon könnyen elunom magam.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a kíváncsiság pontszámod.	

2. Tudásszomj, tanulás szeretete

Szeretsz új dolgokat tanulni, akár magadban, akár csoportban? Mindig szeretted az iskolát, az olvasást, a múzeumokat – tanulni bárhol és bármikor lehet. Van a tudásnak olyan területe, amelyikben szakértő vagy? Értékelik a szakértelmed társasági körökben vagy a tágabb világban? Akkor is szívesen tanulsz erről a területről, ha nincs semmiféle külső jutalom?

a) Felvillanyozódom, ha valami újat tanulok	b) Saját kezdeményezésemre soha nem látogatok múzeumot vagy egyéb kulturális intézményt.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a tudásszomj pontszámod.	

3. Ítéltőképesség, kritikus gondolkodás, nyitottság

A dolgok végiggondolása és megvizsgálása minden oldalról személyiségünk fontos aspektusa. Nem ugrunk rögtön a következtetésre, és csak megbízható bizonyítékokra támaszkodva hozzuk meg döntéseinket. Az ember képes megváltoztatni véleményét.

Az ítéletalkotás alatt azt értjük, hogy magunk és mások érdekében objektíven és racionálisan válogatjuk szét az információkat. Az ítéltőképesség ebben az értelemben a kritikus gondolkodás szinonimája. Magában foglalja a valóságorientációt. Ennek az erősségnek az ellentéte a részrehajló gondolkodás, amikor arra törekszünk, hogy azt részesítsük előnyben, amiben már hiszünk. Az egészséges gondolkodás jellegzetessége, hogy nem keveri össze saját akaratát és szükségletét a világ tényeivel.

a) Ha a helyzet megköveteli, nagyon racionálisan tudok gondolkodni.	b) Hajlok arra, hogy elhamarkodott ítéleteket hozzak.		
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez az ítéltőképesség pontszámod.			

4. Találékonyosság, eredetiség, praktikus intelligencia, hétköznapi bölcsesség

Azok közé tartozol, akik kitűnnek abban, hogy céljaikat újszerű, de elfogadható módon érik el? Ritkán elégszel meg a konvencionális utakkal. Az erősségnek ez a kategóriája magában foglalja azt is, amit az emberek kreativitásnak neveznek, de a fogalmat Seligman nem korlátozza a hagyományos művészi értelmezésre. Ezt az erősséget gyakorlati intelligenciának, józan észnek vagy hétköznapi bölcsességnek is nevezik.

a) Szeretek új módszereket kitalálni a feladat elvégzésére.	b) A legtöbb barátomnak nagyobb a képzelőereje, mint nekem.		
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a találékonyosság pontszámod.			

5. Társas, személyes és érzelmi intelligencia

A társas és személyes intelligencia önmagunk és mások ismeretét jelenti. Tisztában vagy mások motivációival és érzéseivel, és helyesen tudsz reagálni rájuk. A társas intelligencia az a képesség, hogy észrevesszük az emberek különbözőségét, különös tekintettel a hangulatokra, temperamentumukra,

motivációikra és szándékaikra – majd viselkedésünket ezekhez az észrevételekhez igazítjuk. Ez az erősség nem keverendő össze a tisztán befelé tekintő, pszichológiai megfigyeléssel, elmélkedéssel; ez a szociális jártasságban érvényesül.

A személyes (perszonális) intelligencia abból áll, hogy finomhangolással közelíted meg saját érzéseid, és az így szerzett tudást arra használod, hogy megértsd és irányítsd viselkedésed. Daniel Goleman ezeket az erősségeket együttesen érzelmi intelligenciának nevezte. Az erősségeknek ez a készlete más erősségek alapjának tűnik, például a kedvességnek és a vezetőképességnek.

Ezeknek az erősségeknek egy másik szempontja helyünk megtalálása: olyan szituációk teremtése, amelyek maximálisan szolgálják képességeidet és érdekeidet. Úgy választottad munkádat, intim kapcsolataidat, kikapcsolódásod, hogy legjobb képességeidnek nap mint nap teret adj? Azért kapod a fizetésed, amiben a legjobb vagy?

a) Minden társasági szituációba be tudok illeszkedni.		b) Nem vagyok jó mások érzéseinek felismerésében.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a társas intelligencia pontszámod.			

6. Perspektíva

Ezt a megnevezést ebben a kategóriában a legérettebb erősségre használjuk, ami legközelebb áll a bölcsességhez. Mások téged keresnek fel, hogy igénybe vegyék tapasztalataid, hogy segíts nekik problémáikat megoldani és új nézőpontból látni a helyzetet. Olyan látásmódod van a világról, ami értelmet ad másoknak és neked. A bölcsék a legfontosabb és legbonyolultabb dolog ismerői: az élet szakértői.

a) Mindig képes vagyok egyszerre látni a tényeket és a nagy összefüggéseket.		b) Ritkán fordulnak hozzám tanácsért.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a perspektíva pontszámod.			

Bátorság

A bátorságot alkotó erősségek az akarat tudatos gyakorlását tükrözik egy olyan méltó cél érdekében, amelyet nem biztos, hogy elérsz. Akkor minősítjük bátornak a tettet, ha nagy megpróbáltatások közepette is ezen a módon cselekszünk. Ezt az erényt egyetemesen nagyra értékelik, és minden kultúrának megvannak a maga hősei, akik ennek az erénynek példaképei. Seligman ide sorolja a helytállást, a kitartást és az integritást, mint a három általános, a bátorság erényéhez vezető utat.

7. Helytállás és merészség

Nem hátrálsz meg a fenyegetés, a kihívás, a fájdalom vagy nehézség elől. A hősiesség több mint a tűzvonalban mutatott merészség, amikor testi épségünk van veszélyben. Idesorolhatók azok az intellektuális, érzelmi helytállások is, melyek népszerűtlenek, nehezek vagy veszélyesek.

A merész ember képes szétválasztani érzelmeit és a félelem magatartási komponenseit, ellenállni a menekülési kényszernek, és a testi-lelki reakciók okozta kellemetlenség ellenére szembenézni a félelmetes szituációval. A félelemnélküliség, a vekmerőség és a meggondolatlanság nem hősiesség, viszont a félelem ellenére szembenézni a veszéllyel, igen.

A helytállás fogalma kibővült a törenelem során, már több, mint a csatamezők bátorsága vagy a fizikai bátorság. Magában foglalja a morális és pszichológiai bátorságot is. A morális bátorság helytállás akkor is, amikor az ember tudja, hogy az adott cselekvés népszerűtlen, és valószínűleg szerencsétlenséget hoz rá. A pszichológiai bátorság magában foglalja a sztoikus, sőt jókedvű hozzáállást is, ha a méltóság elvesztése nélkül kell szembenézni komoly megpróbáltatással vagy hosszantartó betegséggel.

a) Gyakran helytállok akkor is, ha minden ellenem fordult.		b) A fájdalom és a csalódottság gyakran legyűr.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a helytállás pontszámod.			

8. Kitartás, igyekezet, szorgalom

Befejezed, amit elkezdted. Az igyekvő ember elvállalja a nehéz feladatokat, és véghez viszi őket. Túl van rajta, jó érzéssel és kevés panaszkodással. Megteszed, amit megígérsz, néha többet, de sohasem kevesebbet. Ugyanakkor a kitartás nem jelent megszállott törekvést elérhetetlen célok után. Az igazi igyekvő ember rugalmas, realista és nem perfekcionista. Az ambíciónak van pozitív és negatív jelentése is, és kívánatos aspektusai ennek az erősségnek a kategóriájába tartoznak.

a) Mindig befejezem, amit elkezek.		b) Gondolataim elkalandoznak munka közben.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a kitartás pontszámod.			

9. Integritás, hitelesség, őszinteség

Őszinte ember. Nemcsak az igazmondásban, hanem életét is őszinte és hiteles módon éli. Józan és gyakorlatias, nem játssza meg magát, valódi. Az integritás és az őszinteség Seligman szerint jóval több, mint igazat mondani másoknak. Azt érti alatta, hogy az ember önmagát – szándékait és kötelességeit képviselje – másoknak és magának őszinte módon, akár szóban, akár tettel.

a) Mindig megtartom, amit ígérek.		b) A barátaim sose mondják, hogy megbízható vagyok.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez az integritás pontszámod.			

Emberség és szeretet

Az erősségek itt a másik emberekkel történő szociális interakciókban mutatkoznak meg: barátokkal, ismerősökkel, családtagokkal és idegenekkel is.

10. Kedvesség és nagylelkűség

Kedves és nagylelkű vagy másokkal, és soha nem túl elfoglalt a szívességnyújtáshoz. Örülsz, ha jót cselekedhetsz másokkal, még ha nem is ismered jól őket. Milyen gyakran veszed figyelembe mások érdekeit legalább annyira komolyan, mint a sajátjaid? Az emberség és a szeretet erényéhez tartozó minden vonás alapja a másik ember értékeinek elismerése. A kedvesség kategóriája a másik személlyel való viszony számtalan formáját öleli fel, amelyeket minden esetben a másik ember legjobb érdekeinek szem előtt tartása vezérel, és ami akár felülírhatja saját azonnali vágyaid és szükségleteid. Vannak olyan emberek (családtagok, barátok, munkatársak vagy még idegenek is), akikért felelősséget vállalasz? Az empátia és szimpátia hasznos komponense ennek az erősségnek.

a) Az elmúlt hónapban önszántamból segítettem a szomszédomnak.	b) Ritkán jövök úgy izgalomba más szerencsésjéttől, mint a sajátométól.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a kedvesség pontszámod.	

11. Szeretet adása és elfogadása

Értékeled a közeli és meghitt kapcsolatot másokkal. Azok az emberek, akik iránt mély és kitartó érzelmeid vannak, ugyanígy érezned irántad? Ha így van, akkor az erősség nyilvánvalóan jelen van. Ez az erősség több, mint a nyugati elképzelés románcról, szerelemről. Seligman nem híve az intimitás olyan megközelítésének, hogy a több jobb. Ha egyáltalán nincs, az rossz, de ha van, akkor is hamar elérkezik az idő, amikor az intenzitás szintje rohamosan csökken.

a) Vannak olyan emberek az életben, akik legalább annyit törődnek az én érzéseimmel és jól-létemmel, mint a sajátjukkal.	b) Zavarba jövök, ha más szeretetét érzem.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a kedvesség pontszámod a szeretetre és a szeretet elfogadására.	

Igazságosság

Ez az erősség a polgári aktivitásban mutatkozik meg, túlmegy személyes kapcsolatainkon, azt mutatja, hogyan viszonyulsz nagyobb közösségekhez, mint pl. a családhoz, lakóközösséghez, nemzethez és a világhoz.

12. Állampolgári öntudat, kötelességérzet, csapatmunka, lojalitás

Kiváló „csapatjátékos” vagy. Lojális és elismert csoporttag, mindig teszed a dolgod, keményen dolgozol a csoport sikeréért. Az erősségnek ez a halmaza azt mutatja meg, mennyire illenek rád ezek a megállapítások a csoportszituációkban. Kiveszed a részed a munkából? Értékeled a csoport szándékait és céljait, még ha ezek különböznek is a sajátjaidtól? Elismered azokat, akik jogosan vannak tekintélyes pozíciókban. Feloldódik identitásod a csoportban? Ez az erősség nem az értelmetlen és automatikus engedelmességet jelenti.

a) Csoportban dolgozom a legjobban.		b) Nehezen áldozom fel érdekeimet a csoport javára.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a kötelességérzet pontszámod.			

13. Becsületesség és egyenlő bánásmód

Nem hagyod, hogy személyes érzéseid befolyásolják az emberekről alkotott véleményed. Mindenkinek adsz egy esélyt. Tágabb morális alapelvek irányítják a mindennapi cselekedeteidet? Ugyanolyan komolyan veszed a másik jól-létét, mint a sajátod, még ha személyesen nem is ismered? Úgy véled, a hasonló eseteket hasonlóan kellene kezelni? Könnyen félre tudod tenni előítéleteid?

a) Mindenkit egyformán kezelek, tekintet nélkül arra, hogy kicsoda.		b) Ha nem kedvelek valakit, nehéz korrektül kezelnem.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a becsületesség pontszámod.			

14. Vezetői képesség

Jól végzed a dolgod a munka megszervezését és felügyeletét illetően. Vezetőként elsősorban abban kell hatékonynak lenni, hogy miközben a csoport elvégzi feladatait, a csoport tagjai közötti jó kapcsolat megmaradjon. A hatékony vezető ráadásul emberséges, amikor a csoporton belüli kapcsolatokat kezeli: senki felé nem mutat rosszindulatot, mindenkivel jóindulatú, szilárdan kitart a helyes mellett. Nem terhelik múltbéli történelmi terhek, méltányolja a hibákért vállalt felelősséget és békeszerető. Az emberséges vezetés minden jellemzőjének megvannak a globális szintű megfelelői más típusú vezetői pozíciók esetében is, mint a katonai parancsnokok, szakszervezeti vezetők, ügyvezetők, rendőrkapitányok, elöljárók, bordélyházi madámok és diáktanács-vezetők is.

a) Mindig rá tudom venni az embereket, hogy együtt dolgozzanak, anélkül, hogy szekálnám őket.		b) Nem vagyok túl jó a csoporttevékenységek tervezésében.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a vezetői képesség pontszámod.			

Mértékletesség

Mint fő erény, a mértékletesség vágyaink és kívánságaink megfelelő és mértékletes kifejezésének felel meg. A mértékletes ember nem nyomja el szükségleteit, hanem megvárja a megfelelő alkalmat kielégítésükre úgy, hogy ne ártson se magának, se másoknak.

15. Önkontroll

Amikor szükség van rá, könnyen ellenőrzés alatt tartja kívánságait, szükségleteit és indíttatásait. Nem elég tudni, hogy mi a helyes, arra is képesnek kell lenni, hogy eszerint cselekedjünk. Ha valami rossz történik, képes vagy egyedül megzabolázni érzéseid? Képes vagy önállóan helyrehozni és semlegesíteni negatív érzelmeid? Képes vagy jól érezni magad embert próbáló időkben?

a) Kontroll alatt tartom érzelmeimet.		b) Ritkán tartom be a diétát.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez az önkontroll pontszámod.			

16. Megfontoltság, óvatosság, körültekintés

Óvatos vagy. Nem mondasz vagy teszel olyant, amit később megbánnál. A megfontoltság az, amikor képesek vagyunk bevárni minden adatot, mielőtt belefogunk a végrehajtásba. Az óvatos emberek előrelátóak és mérlegelők. Képesek ellenállni a rövidtávú célok készítésének a hosszabbtávú sikerek érdekében. Különösen egy veszélyes világban számít az óvatosság olyan erősségnek, melynek birtoklását minden szülő kívánja gyermekének.

a) Távol maradok a testi épséget fenyegető tevékenységektől.		b) Néha rosszul választok a barátságban és a kapcsolatokban.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5

Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a megfontoltság pontszámod.

17. Alázat és szerénység

Nem igényled a reflektorfényt, jobban szereted, ha teljesítményeid magukért beszélnek. Nem tekinted magad különlegesnek, mások felismerik és értékelik szerénységed. Szerény vagy. Az alázatos emberek vágyaikat, győzelmeiket és vereségeiket meglehetősen lényegtelennek tekintik. A dolgok nagyobb rendszerében az, amit teljesítettünk és amit elszenvedtünk, nem túl sokat jelent. A szerénység, ami ebből a meggyőződésből fakad, nem felszínes viselkedésforma, hanem inkább létezése lényege.

a) Témát váltok, ha dicsérnek.		b) Gyakran beszélek teljesítményeimről.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5

Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a szerénység pontszámod.

Transzcendencia

A transzcendencia kifejezést az erősségek utolsó csoportjára használja Seligman. A fogalom nem volt népszerű a történelem folyamán -a spiritualitás fogalmat használta a köznyelv-, de Seligman szeretné elkerülni a zavart az egyik specifikus erősség, a spiritualitás, és az ugyanebbe a csoportba tartozó nem vallásos erősség, mint a lelkesültség és kiteljesedés között. Transzcendencia alatt olyan érzelmi erősségeket ért, amelyek túlmutatnak rajtunk, és összekapcsolnak valami nagyobbbal, állandóbbal: a többi emberrel, a jövővel, az evolúcióval, az istenivel és az univerzummal.

18. A szépség és tökéletesség értékelése

Megállsz, megszagolsz egy rózsát. Értékeled a szépséget, a tökéletességet és a szakértelmet minden területen: a természetben és a művészetben, a matematikában és a tudományban, valamint a mindennapi dolgokban. Ha az élmény intenzív, akkor áhítat és csodálat társul hozzá. Ha tanúja vagy egy virtuóz sportteljesítménynek vagy szép és erényes emberi cselekedetnek, az emelkedettséggel rokon érzést vált ki belőled.

a) Az utóbbi hónapban többször beleborzongtam a zene (a művészet, a dráma, a film, a matematika, a tudomány) kiválóságának élvezetébe.		b) Az elmúlt évben nem hoztam létre semmi szépet.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a szépség értékelésének pontszáma.			

19. Hálaérzet

Tudatában vagy annak, ha jó dolgok történnek veled, és sohasem tekinted ezeket természetesnek. Mindig szánsz rá időt, hogy kifejezd köszöneted. A hála valaki más kiváló erkölcsi jellemvonásainak értékelése. Érzelemként egyfajta csodálat és köszönetérzet, és magának az életnek az értékelése. Hálásak vagyunk, mikor valaki jól bánik velünk, de még általánosabban hálásak lehetünk a jó cselekedetért és a jó emberekért. A hála irányulhat személytelen és nem emberi források felé – Isten, természet, állatok -, de soha nem irányulhat magunk felé. Ha kételkedsz, emlékezz a szó latin eredetére, a gratiára, ami kegyet, kegyelmet jelent.

a) Mindig hálát mondok, még a kisebb dolgokért is.		b) Nem tartom számon, hogy mennyi szerencse ér.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a hálaérzet pontszámom.			

20. Remény, optimizmus, jövőirányultság

A legjobbakat várod a jövőtől, úgy tervezel és dolgozol, hogy meg is valósítsd elképzeléseid. A remény, az optimizmus és a jövőirányultság azoknak az erősségeknek a családja, melyek a jövővel kapcsolatos pozitív hozzáállást reprezentálják. A remény az, amikor arra számítunk, hogy jó dolgok fognak történni velünk; abban bízunk, hogy ezek be is fognak következni, ha keményen próbálkozunk; úgy tervezgetjük a jövőt, hogy közben fennmarad az „itt és most” jó érzése, és izgalmas, célirányított életet élünk.

a) Mindig a dolgok pozitív oldalát nézem.		b) Ritkán van jól kidolgozott tervem arról, hogy mit akarok elérni.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez az optimizmus pontszámod.			

21. Spiritualitás, értelmes cél, hit, vallásosság

Erős és koherens hited van a világegyetem értelmében és magasabbrendű céljaiban. Tudod, hogy illeszkedj be a nagyobb rendszerbe. Hited alakítja cselekedeteidet, és ez vígaszod forrása is. Van artikulált életfilozófiád – vallásos vagy világi -, ami elhelyezi létezésed a tágabb univerzumban? Értelmet nyert az életed azáltal, hogy kapcsolatban állsz valami nálad nagyobb erővel?

a) Életemnek igazi célja van.		b) Nincs igazi hivatásom az életben.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a spiritualitás pontszámod.			

22. Megbocsátás és könyörület

Megbocsátás azoknak, akik rosszat tettek veled. Mindig adsz az embereknek egy második esélyt. A könyörület alapelve vezet, nem a bosszúé. A megbocsátás egy sor jótékony változást indít el a megsebzett, megsértett emberben. Amikor az ember megbocsát, a vétkessel kapcsolatos indítékai és szándékai sokkal pozitívabbakká válnak (jóindulatúvá, kedvessé, nagylelkűvé) és csökkennek a negatív tendenciák (bosszúállás vagy elkerülés).

a) Mindig fátylat borítok a múltra.		b) Mindig megpróbálok elégtételt venni.	
Nagyon illik rám	5	Nagyon illik rám	1
Illik rám	4	Illik rám	2
Semleges	3	Semleges	3
Nem illik rám	2	Nem illik rám	4
Egyáltalán nem illik rám	1	Egyáltalán nem illik rám	5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a megbocsátás pontszámod.			

23. Játékosság és humor

Szeretsz nevetni és mosolyra készíteni másokat. Könnyen megtalálod az élet napos oldalát. Erősséglistánk eddig meglehetősen komolynak hangzott: kedvesség, merészség, spiritualitás, találékonyság és így tovább. Az utolsó két erősség a legvidámabb. Szeretsz játszani? Szeretsz bolondozni?

a) Mindig annyira keverem a munkát a játékkal, amennyire lehetséges.	b) Ritkán mondok vicces dolgokat.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a humor pontszám.	

24. Temperamentum, szenvedély, lelkesültség

Temperamentumos ember vagy. Testestül-lelkestül veted bele magad abba, amibe belevágsz? Úgy ébredsz reggel, hogy előre örülsz a rád váró napnak? Ragályos a szenvedély, amit beleviszel a tevékenységekbe? Elkap az ihlet?

a) Mindenbe belevetem magam, amit csinállok.	b) Sokat unatkozom.
Nagyon illik rám 5	Nagyon illik rám 1
Illik rám 4	Illik rám 2
Semleges 3	Semleges 3
Nem illik rám 2	Nem illik rám 4
Egyáltalán nem illik rám 1	Egyáltalán nem illik rám 5
Add össze a két eset pontjait: _____ Ez a temperamentum pontszám.	

Összegzés

Add össze a 24 erősség pontszámait. Írd be mindegyik alábbi erősséghez a pontokat, majd állítsd sorba ezeket a legmagasabbtól a legalacsonyabbig.

A válaszadók többségének 5 vagy esetleg kevesebb területen éri el a pontszáma a 9-es vagy 10-es értéket. Ezek a te legjellemzőbb erősségeid, legalább is saját értékelésed szerint. Karikázd be ezeket. Lesz néhány alacsonyabb pontod is, 2-6 között, ezek a karaktergyengeségeid.

Karaktererősség	Pontszám	Sorrend
1. A világra való nyitottság		
2. Tudásszomj, tanulás szeretete		
3. Ítéliképeség, kritikus gondolkodás, nyitottság		
4. Találékonyosság, eredetiség, praktikus intelligencia, hétköznapi bölcsesség		
5. Társas, személyes és érzelmi intelligencia		
6. Perspektíva		
7. Helytállás és merészség		
8. Kitartás, igyekezet, szorgalom		
9. Integritás, hitelesség, őszinteség		
10. Kedvesség és nagylelkűség		
11. Szeretet adása és elfogadása		
12. Állampolgári öntudat, kötelességérzet, csapatmunka és lojalitás		
13. Becsületesség és egyenlő bánásmód		
14. Vezetői képesség		
15. Önkontroll		
16. Megfontoltság, óvatosság, körültekintés		
17. Alázat és szerénység		
18. A szépség és tökéletesség értékelése		
19. Hálaérzet		
20. Remény, optimizmus, jövőirányultság		
21. Spiritualitás, értelmes cél, hit, vallásosság		
22. Megbocsátás és könyörület		
23. Játékosság és humor		
24. Temperamentum, szenvedély, lelkesültség		