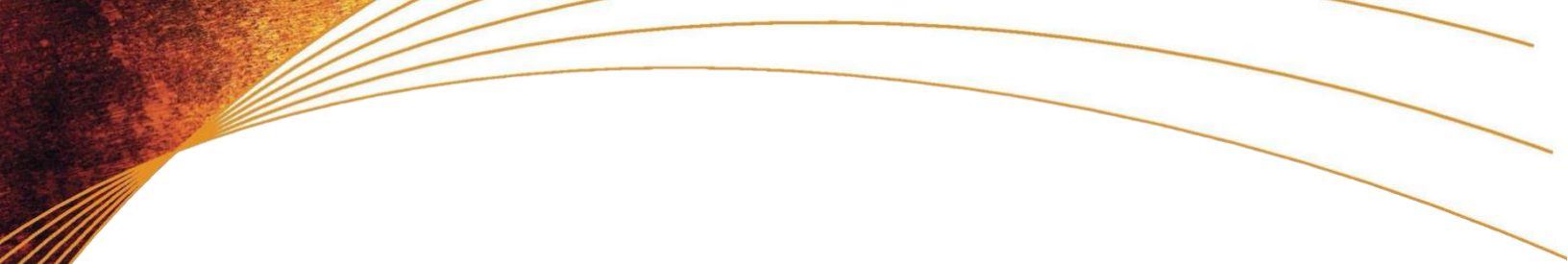


BERNSTEIN iModes


Bernstajnova skala snaga David P. Bernstein © 2019

Uputstvo: Ocenite sledeće stavke na skali od 1 do 5, na osnovu toga kako se obično osećate:
1 = netačno, 2 = pomalo tačno, 3 = donekle tačno, 4 = veoma tačno, 5 = u potpunosti tačno

	Rating
1. Znam ko sam.	
2. Govorim šta mi je potrebno ili šta želim.	
3. Vodim računa o svojim emocionalnim potrebama.	
4. Odvajam vreme da razmišljam o sebi.	
5. Mogu da podnesem stres.	
6. Imam zdrave navike.	
7. Verujem u sebe.	
8. Održavam emocije u ravnoteži.	
9. Verujem sopstvenom prosuđivanju.	
10. Zauzimam se za sebe.	
11. Introspektivan/introspektivna sam.	
12. Imam jasne vrednosti koje me vode.	
13. Iznalazim kreativna rešenja.	
14. Zastanem i razmislim pre nego što odreagujem.	
15. Zamišljam kako bi moja budućnost mogla da izgleda.	
16. Ostajem emocionalno centriran/a.	
17. Imam poverenja u sopstvene sposobnosti.	
18. Brzo se oporavim kada nešto izazove moje emocije.	
19. Mogu da odložim trenutne želje.	
20. Iskazujem svoja prava.	
21. „Savijem” se ali „ne pucam”.	
22. Koristim maštu da istražim mogućnosti.	
23. Oporavim se nakon poteškoća.	
24. Mogu da se nosim sa frustracijom.	
25. Preispitujem sopstvene misli, osećanja i ponašanja.	
26. Vodim računa o sebi u fizičkom smislu.	
27. Imam jasna uverenja koja me vode.	
28. Saosećajan/saosećajna sam prema sebi.	
29. Objektivno posmatram stvari.	
30. Volim da se smejem.	



31. Osećam ono što drugi osećaju.	
32. Učim iz životnih iskustava.	
33. Zahvalan/zahvalna sam na onome što dobijem.	
34. Pokazujem ljubaznost prema drugima.	
35. Pronalazim smisao ili svrhu u životu.	
36. Proveravam da li su moja uverenja racionalna.	
37. Imam smisao za humor.	
38. U kontaktu sam sa realnošću.	
39. Razigran/razigrana sam.	
40. Odgovoran/odgovorna sam.	
41. Empatišem sa drugima.	
42. Zahvalan/zahvalna sam na onome što imam.	
43. Pouzdan/pouzdana sam.	
44. Mogu da se stavim u „tuđe cipele“.	
45. Cenim pozitivne stvari u svom životu.	
46. Ja sam vredan/vredna poverenja.	
47. Tragam za mudrošću prema kojoj ću da živim.	
48. Imam saosećanja za druge.	



Skorovanje Bernstajnovske skale snaga

Faktor 1 – Samousmerenost

- | | |
|---------------------|---------------------------------------|
| 1. Identitet | #1 ____ + #12 ____ + #27 ____ = ____ |
| 2. Samorefleksija | #4 ____ + #11 ____ + #25 ____ = ____ |
| 3. Samopouzdanje | #7 ____ + #9 ____ + #17 ____ = ____ |
| 4. Samoispoljavanje | #2 ____ + #10 ____ + #20 ____ = ____ |
| 5. Mašta | #13 ____ + #15 ____ + #22 ____ = ____ |

Faktor samousmerenosti = ____

Faktor 2 – Upravljanje sobom (Samoregulacija)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 6. Emocionalni balans | #8 ____ + #16 ____ + #18 ____ = ____ |
| 7. Rezilijentnost | #5 ____ + #21 ____ + #23 ____ = ____ |
| 8. Samokontrola | #14 ____ + #19 ____ + #24 ____ = ____ |
| 9. Briga o sebi | #3 ____ + #6 ____ + #26 ____ = ____ |
| 10. Testiranje realnosti | #29 ____ + #36 ____ + #38 ____ = ____ |

Faktor samoregulacije = ____

Faktor 3 – Povezanost

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| 11. Empatija | #31 ____ + #41 ____ + #44 ____ = ____ |
| 12. Saosećajnost | #28 ____ + #34 ____ + #48 ____ = ____ |
| 13. Humor | #30 ____ + #37 ____ + #39 ____ = ____ |
| 14. Odgovornost | #40 ____ + #43 ____ + #46 ____ = ____ |

Faktor povezanosti = ____

Faktor 4 – Transcendencija

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| 15. Zahvalnost | #33 ____ + #42 ____ + #45 ____ = ____ |
| 16. Mudrost | #32 ____ + #35 ____ + #47 ____ = ____ |

Faktor transcendencije = ____