

TEST

Na wybór kariery zawodowej wpływają m.in. takie czynniki jak zainteresowania ale także określone cechy osobowości, w tym odporność na stres, wytrzymałość oraz prężna, elastyczna adaptacja do zmieniających się warunków i życiowych sytuacji.

Źródła wskazują, że pewne cechy sprzyjają odporności na stres, prężności osobowości. Dokonaj autorefleksji i wykonaj krótki test, sprawdzający jak zachowujesz się w różnych sytuacjach życiowych, aby zbadać na sobie pod tym względem.

1. Na nowe sytuacje reaguję spokojem.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
2. Cenię własną niezależność.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
3. Traktuję stresujące wydarzenia w kategorii wyzwania.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
4. Napotkane trudności traktuję jako szansę na zdobywanie nowych doświadczeń i własnego rozwoju.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
5. Jestem raczej ugodowa/ ugodowy i nie lubię szkodzić innym.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
6. Uważam, że mam wpływ na swoje życie.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak

- 4- Zdecydowanie tak
7. Nie przeszkadza mi wypowiadanie się w dużej grupie osób.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
8. Jestem bardzo dokładna/ dokładny w wykonywaniu swoich zadań.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
9. Lubię wywierać wpływ na innych i kierować nimi.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak
10. Lubię kontakt z naturą i zajmować się obserwowaniem przyrody.
 - 0- Zdecydowanie nie
 - 1- Raczej nie
 - 2- Ani tak, ani nie/ trudno powiedzieć
 - 3- Raczej tak
 - 4- Zdecydowanie tak

Po zaznaczeniu odpowiedzi policz wszystkie punkty.

Czym większy uzyskany wynik w teście tym większy stopień prężności, czyli adaptacji do zmieniających się życiowych sytuacji i odporności na stres.

Wysoki stopień prężności

Osoby wykazują dużą tolerancję na negatywne emocje. Są optymistycznie nastawione do życia. Cechuje je duże poczucie humoru. Potrafią w sposób elastyczny dostosowywać się do zmiennych warunków otoczenia. Nie zrażają się niepowodzeniami lecz traktują je jako wyzwanie. Aktywne i skuteczne radzenie sobie w trudnych warunkach pozwala na wybór takich środowisk pracy, które są zmienne, a więc zawód lekarza, weterynarza, technika kryminalistyki, aktora, nauczyciela.

Niski stopień prężności

Osoby o niskiej prężności mają problemy adaptacyjne i mniejsze zasoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych. Cechuje je niska tolerancja na negatywne emocje. Postrzegają pojawiające się trudności jako zagrożenie i wówczas wycofują się z działania. Zrażają się niepowodzeniami i mają problemy z zachowaniem emocjonalnej stabilności. Preferowane są dla nich zawody, które nie stwarzają sytuacji zmiennych wywołujących stres takie jak np. laborant, programista, administrator baz danych, leśnik, ortodonta.