

Stressztűrő képesség

Melléklet

Teszt

A szakmai pálya kiválasztásakor figyelembe kell vennünk az azt befolyásoló tényezőket, például az érdeklődési köröket, de a személyiség sajátos tényezőit is, beleértve a stressztűrő képességeket, a rugalmasságot, valamint a változó körülményekhez és élethelyzetekhez való gyors, rugalmas alkalmazkodást.

A források azt mutatják, hogy bizonyos jellemzők kedveznek a stresszel szembeni ellenállásnak, a személyiség rugalmasságának. Gondolj magadra, és teszteld magad, hogyan viselkedsz a különböző élethelyzetekben, hogy megvizsgáld magad ebben a tekintetben.

1. Békésen reagálok az új helyzetekre.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
2. Értékelem a függetlenségemet.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
3. A stresszes eseményeket kihívásként kezelem.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
4. A tapasztalt nehézségeket úgy kezelem, hogy azok új tapasztalatok megszerzésének és személyes fejlődésének lehetőségei.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
5. Inkább elfogadó vagyok, nem szeretek másoknak ártani.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
6. Úgy érzem, tudom irányítani az életemet.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen

- 4- Határozottan igen
7. Nem zavar, ha nagy közönség előtt kell beszélnem.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
8. Nagyon precízen végzem feladataimat.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
9. Szeretek befolyásolni és irányítani más embereket.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen
10. Szeretem a természetet és a természet megfigyelését.
 - 0- Határozottan nem
 - 1- Inkább nem
 - 2- Sem igen, sem nem / nehéz megmondani
 - 3- Inkább igen
 - 4- Határozottan igen

A válaszok megjelölése után számoljuk össze pontjainkat.

Minél nagyobb pontszámot értünk el, annál jellemzőbb ránk a rugalmasság, tehát a változó élethelyzetekhez való alkalmazkodás és a stressztűrő képesség.

Magas szintű rugalmasság

Az emberek hatalmas toleranciát mutatnak a negatív érzelmekkel szemben. Optimista hozzáállásuk van az élethez. Jó humorérzékük van. Rugalmasan alkalmazkodhatnak a változó környezeti feltételekhez. Nem csüggednek el a kudarcoktól, hanem kihívásként kezelik. A nehéz körülmények között aktív és hatékony megbirkózás képessége lehetővé teszi a változékony munkakörnyezet kiválasztását, így olyan foglalkozásokat, mint: orvos, állatorvos, kriminalisztikai technikus, színész, tanár.

Alacsony szintű ellenálló képesség

Az alacsony ellenálló képességű emberek alkalmazkodási problémákkal küzdenek, és konfliktushelyzetekben kevesebb erőforrással küzdenek. Alacsony toleranciájuk van a negatív érzelmekkel szemben. A megjelenő nehézségeket fenyegetésként érzékelik, majd visszavonják cselekedeteiket. A kudarcok elriasztják őket, és problémáik vannak az érzelmi stabilitás megőrzésével. Ezeknek az embereknek a preferált foglalkozásai, amelyek nem hoznak létre stresszt okozó, változó helyzeteket: labortechnikus, programozó, adatbázisok adminisztrátora, erdész, fogszabályozó szakorvos.