

TEST

Atunci când alegeți cariera profesională trebuie să luați în considerare factori care o influențează, cum ar fi interesele, dar și factori specifici de personalitate, inclusiv rezistența la stres, reziliența și adaptarea flexibilă la condițiile și situațiile de viață în schimbare.

Sursele arată că anumite caracteristici favorizează rezistența la stres, rezistența personalității. Gândește-te la tine și rezolvă un scurt chestionar pentru a verifica cum te porți în diverse situații de viață pentru a te examina în acest sens.

1. Reactionez linistit la situatii noi.
0- Cu siguranta nu
1- Mai degrabă nu
2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
3- Mai degrabă da
4- Cu siguranță da
2. Îmi prețuiesc independența.
0- Cu siguranta nu
1- Mai degrabă nu
2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
3- Mai degrabă da
4- Cu siguranță da
3. Tratez evenimentele stresante într-o categorie de provocare.
0- Cu siguranta nu
1- Mai degrabă nu
2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
3- Mai degrabă da
4- Cu siguranță da
4. Tratez dificultățile întâlnite ca pe o șansă de a câștiga experiență nouă și ca pe o dezvoltare personală.
0- Cu siguranta nu
1- Mai degrabă nu
2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
3- Mai degrabă da
4- Cu siguranță da
5. Sunt destul de agreabil și nu-mi place să fac rău altora.
0- Cu siguranta nu
1- Mai degrabă nu
2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
3- Mai degrabă da
4- Cu siguranță da
6. Cred că am influență asupra vieții mele.
0- Cu siguranta nu

- 1- Mai degrabă nu
 - 2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
 - 3- Mai degrabă da
 - 4- Cu siguranță da
7. Nu-mi pasă să vorbesc într-un grup imens de oameni.
- 0- Cu siguranța nu
 - 1- Mai degrabă nu
 - 2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
 - 3- Mai degrabă da
 - 4- Cu siguranță da
8. Sunt foarte precis în îndeplinirea sarcinilor mele.
- 0- Cu siguranța nu
 - 1- Mai degrabă nu
 - 2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
 - 3- Mai degrabă da
 - 4- Cu siguranță da
9. Îmi place să influențez alți oameni și să-i ghidez.
- 0- Cu siguranța nu
 - 1- Mai degrabă nu
 - 2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
 - 3- Mai degrabă da
 - 4- Cu siguranță da
10. Îmi place contactul cu natura și am grijă să observ lumea naturală.
- 0- Cu siguranța nu
 - 1- Mai degrabă nu
 - 2- Nici da, nici nu/ e greu de spus
 - 3- Mai degrabă da
 - 4- Cu siguranță da

După marcarea răspunsurilor, numără-ți toate punctele.

Cu cât se obține un punctaj mai mare, cu atât este mai mare gradul de rezistență, deci adaptarea la situațiile de viață în schimbare și rezistența la stres.

Nivel ridicat de rezistență

Oamenii arată o toleranță uriașă față de emoțiile negative. Au o atitudine optimistă față de viață. Au simțul umorului uriaș. Ei se pot adapta într-un mod flexibil la condițiile înconjurătoare schimbătoare. Ei nu sunt descurajați de eșecuri, ci le tratează ca pe o provocare. A face față activ și eficient în condiții dificile permite alegerea unui astfel de mediu de lucru, care este schimbător, deci ocupații precum: medic, veterinar, tehnician criminalist, actor, profesor.

Nivel scăzut de rezistență

Persoanele cu reziliență scăzută au probleme de adaptare și resurse mai reduse de a face față situațiilor dificile și conflictuale. Au o toleranță scăzută față de emoțiile negative. Ei percep dificultățile care apar ca pe o amenințare și apoi își retrag acțiunile. Sunt descurajați de eșecuri și au probleme cu păstrarea stabilității emoționale. Ocupațiile preferate pentru aceste persoane, care nu creează situații schimbătoare care să cauzeze stres, sunt: tehnician de laborator, programator, administrator de baze de date, pădurar, ortodont.