

## ÖLÇEK

Mesleki kariyer seçerken, ilgi alanları gibi onu etkileyen faktörlerin yanı sıra strese karşı direnç, dayanıklılık ve canlılık, değişen koşullara ve yaşam koşullarına esnek uyum gibi belirli kişilik faktörlerini de dikkate almak gerekir.

Kaynaklar, belirli özelliklerin strese karşı direnci, kişilik dayanıklılığını desteklediğini gösteriyor. Kendinizi düşünün ve bu bağlamda kendinizi incelemek için çeşitli yaşam durumlarında nasıl davrandığınızı kontrol etmek için kısa testler yapın

1. Yeni durumlara barışçıl tepkiler veririm.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

2. Bağımsızlığımı değer veririm.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

3. Stresli olayları bir meydan okuma kategorisinde ele alıyorum.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

4. Karşılaşılan zorlukları, yeni deneyimler kazanmak ve kişisel gelişim için bir şans olarak görüyorum.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

5. Oldukça uyumlu biriyimdir ve başkalarına zarar vermekten hoşlanmam.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

6. Hayatım üzerinde etkim olduğunu düşünüyorum.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

7. Kalabalık bir toplulukta sesimi duyurmak umurumda değil.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

8. Görevlerimi yaparken çok titizim.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

9. Başkalarını etkilemeyi ve onlara yol göstermeyi severim.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

10. Doğa ile temas kurmayı ve doğal dünyayı gözlemlemeye özen göstermeyi severim.

0- Kesinlikle hayır

1- Hayır

2- Ne evet ne hayır/ söylemek zor

3- Oldukça evet

4- Kesinlikle evet

Cevapları işaretledikten sonra tüm puanlarınızı sayın.

Elde edilen puan ne kadar büyük olursa, dayanıklılık derecesi o kadar yüksek olur, yani değişen yaşam koşullarına uyum ve stres direnci.

## Yüksek esneklik seviyesi

İnsanlar olumsuz duygulara karşı büyük bir tolerans gösterirler. Hayata karşı iyimser bir tavırları vardır. Büyük bir mizah anlayışları var. Değişken çevre koşullarına esnek bir şekilde uyum sağlayabilirler. Başarısızlıklar karşısında cesaretleri kırılmaz, bunu bir meydan okuma olarak görürler. Zor koşullarda aktif ve etkili başa çıkma, değişken çalışma ortamı yani doktor, veteriner, adli tıp teknisyeni, oyuncu, öğretmen gibi meslekleri seçmeye olanak tanır.

## Düşük esneklik seviyesi

Esnekliği düşük olan kişiler, uyum sorunları yaşar ve zor ve çatışma durumlarında daha düşük başa çıkma kaynaklarına sahiptir. Olumsuz duygulara karşı toleransları düşüktür. Ortaya çıkan zorlukları bir tehdit olarak algırlar ve sonra eylemlerinden geri çekilirler. Başarısızlıklar karşısında cesaretleri kırılır ve duygusal dengeyi korumakta sorunlar yaşarlar. Strese neden olan değişken durumlar yaratmayan bu kişiler için tercih edilen meslekler: laboratuvar teknisyenliği, programcı, veri tabanı yöneticisi, ormancı, ortodontist.