

TEST

Pri izbiri poklicne kariere je potrebno upoštevati dejavnike, ki nanjo vplivajo. Kot so interesi, pa tudi posebne osebnostne dejavnike, vključno z odpornostjo na stres, vzdržljivostjo in živahnostjo, prožnim prilagajanjem spreminjajočim se razmeram in življenjskim situacijam.

Viri kažejo, da nekatere lastnosti dajejo prednost odpornosti na stres, osebnostni odpornosti. Pomislite nase in opravite kratek kviz, da preverite, kako se obnašate v različnih življenjskih situacijah, da se v zvezi s tem preizkusite.

1. Na nove situacije reagiram mirno.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
2. Cenim svojo neodvisnost.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
3. Stresne dogodke obravnavam v kategoriji izzivov.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
4. Težave obravnavam kot priložnost za pridobivanje novih izkušenj in osebni razvoj.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
5. Sem precej prijazen in ne maram škoditi drugim.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
6. Mislim, da imam vpliv na svoje življenje.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da

- 4- Vsekakor da
- 7. Ne zanima me, da bi govoril v veliki skupini ljudi.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
- 8. Pri opravljanju svojih nalog sem zelo natančen.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
- 9. Rad vplivam na druge ljudi in jih usmerjam.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da
- 10. Rad imam stik z naravo in skrbim za opazovanje naravnega sveta.
 - 0- Zagotovo ne
 - 1- Raje ne
 - 2- Niti da, niti ne / težko rečem
 - 3- Raje da
 - 4- Vsekakor da

Po označevanju odgovorov preštejte vse svoje točke.

Večja kot je dosežena ocena, večja je ocena odpornosti, torej prilagajanja na spreminjajoče se življenjske situacije in odpornosti na stres.

Visoka stopnja odpornosti

Ljudje kažejo veliko toleranco do negativnih čustev. Imajo optimističen odnos do življenja. Imajo velik smisel za humor. Lahko se prilagodljivo prilagajajo spremenljivim razmeram v okolici. Ob neuspehih niso malodušni, ampak jih obravnavajo kot izziv. Aktivno in učinkovito spoprijemanje s težkimi razmerami omogoča izbiro takšnega delovnega okolja, ki je spremenljivo, torej poklice kot so: zdravnik, veterinar, forenzični tehnik, igralec, učitelj.

Nizka stopnja odpornosti

Ljudje z nizko odpornostjo imajo težave s prilagajanjem in manjše možnosti za obvladovanje težkih in konfliktnih situacij. Imajo nizko toleranco do negativnih čustev. Pojavne težave dojemajo kot grožnjo in nato umaknejo svoja dejanja. Ob neuspehih so malodušni in imajo težave z ohranjanjem čustvene stabilnosti. Prednostni poklici za te ljudi, ki ne ustvarjajo spremenljivih situacij, ki povzročajo stres, so: laborant, programer, skrbnik baz podatkov, gozdar, ortodont.