



„Rozpoznawanie predyspozycji zawodowych i zainteresowań - życiowym drogowskazem dla młodzieży”

TEST TKK - C TWÓJ KAPITAŁ KARIERY JAK RADZISZ SOBIE ZE STRESEM?

KLASA III



TKK TWÓJ KAPITAŁ KARIERY TKK - C

Jak radzisz sobie ze stresem?¹ - klasa III

Instrukcja

Ważne jest, aby zastanawiając się nad wyborem ścieżki zawodowej poznać siebie i swoją strategię radzenia sobie z sytuacjami trudnymi - stresującymi. Po co? Po to, aby móc rozpoznać swoje reakcje i dzięki temu skuteczniej radzić sobie w sytuacjach stresowych, które spotykamy na co dzień. Poniżej znajdują się 3 zestawy stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, uwzględniających to, jak czujesz się, gdy przeżywasz trudną sytuację.

Twoja klasa organizuje wycieczkę za granicę. Ze względu na swoje ostatnie, niewłaściwe zachowanie, nie możesz na nią pojechać.

Jak radzisz sobie z tą sytuacją?

- Jeśli zgadzasz się z podanym stwierdzeniem zaznacz T - TAK.

- Jeśli nie zgadzasz się z podanym stwierdzeniem zaznacz N - NIE.

Uwaga! Nie ma tu odpowiedzi dobrych czy złych. Każdy z nas reaguje na stres w inny sposób!

¹ Autorzy opracowali metodę na podstawie COPE Ch. Carvera, M. Scheiera i J. Weintraub w adaptacji polskiej Z. Juczyńskiego i N. Oginskiej - Bulik

Blok SE

1. Opowiadam innym, np. kolegom, koleżankom o tym, co czuję i jakie to niesprawiedliwe, że dostałem „taką karę”. T N
2. Bardzo wszystko przeżywam i nie potrafię spokojnie myśleć o zaistniałej sytuacji. T N
3. Jestem rozżalony/a, bo przecież inni zachowują się gorzej i nie są karani. T N
4. Jestem bardzo zdenerwowany/a, że mam karę i nie jadę na wycieczkę. T N
5. Okazuję i wyrażam swoje uczucia - jest mi wszystko jedno, co inni sobie pomyślą. T N
6. Mocno się irytuję i ktoś z mojego otoczenia może za to „niechcący zapłacić”. T N

Blok SP

7. Zastanawiam się, jak rozwiązać problem, np. przekonać nauczyciela, że się poprawię. T N
8. Proponuję, że np. przygotowuję dla całej klasy prezentację na temat wycieczki, aby nauczyciel zmienił zdanie. T N
9. Sprawdzam, czy jest możliwość naprawienia sytuacji i wyjazdu na wycieczkę. T N
10. Szukam porady u innych, co należy w tej sytuacji zrobić. T N
11. Planuję, jak wykorzystam czas, kiedy klasa pojedzie na wycieczkę. T N
12. Rozmawiam z kimś do kogo mam zaufanie i kto może mi poradzić, jak rozwiązać problem. T N

Blok SU

13. Zajmuję się czymś innym, żeby nie myśleć o wycieczce. T N
14. Rezygnuję z prób znalezienia sposobu na udział w wycieczce. T N
15. Przyznaję się przed sobą, że i tak nic nie mogę zmienić. T N
16. Idę do kina, oglądam filmy, słucham muzyki lub spotykam się z przyjaciółmi itp., aby mniej o tym wszystkim myśleć. T N
17. Zachowuję się tak, jak gdyby nie miało to dla mnie znaczenia. T N
18. Przyznaję, że skoro tak się stało, to trudno i niech inni żałują, że nie jadę. T N

**Sprawdź, czy udzieliłeś/łaś odpowiedzi na wszystkie pytania.
Następnie wpisz swoje odpowiedzi do tabeli.**

ZAZNACZ ZNAKIEM X TWOJE ODPOWIEDZI

Pytanie	TAK	NIE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
SE – SUMA		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
SP – SUMA		
14		
15		
16		
17		
18		
SU – SUMA		