



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

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

## KLASA III



# TKK TWÓJ KAPITAŁ KARIERY TKK - A

## Jak radzisz sobie ze stresem?<sup>1</sup> - klasa III

### Instrukcja

Ważne jest, aby zastanawiając się nad wyborem ścieżki zawodowej, poznać siebie i swoją strategię radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Warto także pomyśleć, jak sytuacja zdrowotna wpływa na sposoby zarządzania stresem. Po co? Po to, aby móc rozpoznać swoje reakcje i dzięki temu skuteczniej radzić sobie w różnych sytuacjach, które spotykamy na co dzień.

Twoja klasa organizuje wycieczkę w góry. Ze względu na swój stan zdrowia (chorobę, niepełnosprawność) i związane z tym okoliczności, 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!**

<sup>1</sup> 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.
2. Bardzo wszystko przeżywam i nie potrafię spokojnie myśleć o zaistniałej sytuacji.
3. Jestem rozżalony/a i to odczuwam przede wszystkim.
4. Jestem bardzo zdenerwowany/a.
5. Okazuję i wyrażam swoje uczucia.
6. Mocno się irytuję i ktoś z mojego otoczenia może za to „niechcący zapłacić”.

## Blok SP

7. Zastanawiam się, jak rozwiązać problem, np. czy porozmawiać z nauczycielem i zaproponować wyjazd, w którym ze względu na stan zdrowia mógłbym/mogłabym uczestniczyć.
8. Proponuję kolegom zmianę trasy wycieczki i wyjazd na taką, w której mimo problemów zdrowotnych mógłbym/mogłabym wziąć udział.
9. Sprawdzam, czy jest możliwość wyjazdu, mimo problemów ze zdrowiem.
10. Szukam porady u innych, co należy w tej sytuacji zrobić.
11. Planuję, jak wykorzystam czas, kiedy klasa pojedzie na wycieczkę.
12. Rozmawiam z osobą, która może mi poradzić, jak rozwiązać problem.

## Blok SU

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

**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		