



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

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

KLASA III



TKK TWÓJ KAPITAŁ KARIERY TKK - B

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 trudną sytuację swojej rodziny, 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. Weintruab w adaptacji polskiej Z. Juczyńskiego i N. Oginskiej - Bulik

Blok SE

1. Opowiadam innym, np. kolegom, koleżankom o tym, co czuję w związku z tym, że nie mogę pozwolić sobie na wyjazd.
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 faktem, że nikt nie pomyślał o tym, co czuję, nie mogąc wyjechać.
5. Okazuję i wyrażam swoje uczucia związane z tym, że nie mogę pojechać na wycieczkę.
6. Mocno się irytuję i ktoś z mojego otoczenia może za to „niechęć zapłacić”.

Blok SP

7. Zastanawiam się, jak rozwiązać problem (np. jak zdobyć pieniądze).
8. Proponuję klasie wyjazd tańszy, na który mnie stać.
9. Sprawdzam, czy jest możliwość dofinansowania mojego wyjazdu przez szkołę.
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, która w istocie nie zależy ode mnie.
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 - nie wszyscy przecież muszą jechać
18. Przyznaję, że skoro tak się stało, to trudno i nie można tego zmienić - wielu ludzi jest dzisiaj w takiej sytuacji jak ja.

**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		