



Test

umiejętności podejmowania decyzji i odporności na stres

Test mierzy umiejętność podejmowania decyzji (w trójstopniowej skali) oraz odporność na stres.

Odpowiedz na 50 poniższych pytań. Jeśli zgadzasz się z danym stwierdzeniem, jest ono w odniesieniu do Ciebie prawdziwe, zaznacz kółkiem 1, jeśli nie zgadzasz się, z twierdzeniem jest ono Twoim zdaniem fałszywe, zaznacz 0.

- 1 Często nie zwracasz uwagi, co się wokół dzieje. Nie interesuje cię, jak zachowują się ludzie, nie przysłuchujesz się ich rozmowom. 1 / 0
- 2 Nawet w trudnej sytuacji nie tracisz głowy. Szybko znajdujesz rozwiązanie i wprowadzasz je w życie. 1 / 0
- 3 Lubisz porównywać swoje osiągnięcia z dokonaniem innych. 1 / 0
- 4 Często jesteś zaskoczony zachowaniem znajomych. Myślałeś, że są bardziej przewidywalni. 1 / 0
- 5 Chcesz uczestniczyć w pracy nad własnym projektem. Wycofujesz się jednak w ostatniej chwili. 1 / 0
- 6 Denerwują cię ludzie z najbliższego otoczenia. Myślisz: tak już musi być, ich nie da się zmienić. 1 / 0
- 7 W drodze do celu nie zrażasz się trudnościami. Szybko je przezwyciężasz. 1 / 0
- 8 Nieraz zawiedli cię ludzie, na których liczyłeś. Czułeś się wtedy osamotniony. 1 / 0
- 9 Emocjonalnie podchodzisz do pracy. Sukces dodaje ci skrzydeł, a niepowodzenie wywołuje frustrację i złość. 1 / 0
- 10 Nie oczekujesz wiele od życia. Fascynujące przygody, ludzie bywają tylko w filmach, myślisz. 1 / 0
- 11 Lubisz chodzić do szkoły. Nauka sprawia ci prawdziwą radość. 1 / 0
- 12 Często wydaje się ci, że jesteś traktowany niesprawiedliwie. 1 / 0

13 Zawsze czujesz się niepewnie w nowej dla siebie sytuacji.	1 / 0
14 Nie lubisz swoich codziennych zajęć.	1 / 0
15 Lubisz wyzwania. Zawsze chcesz być lepszy od innych (lub co najmniej tak samo dobry).	1 / 0
16 Stale podnosi poprzeczkę. W szkole podejmujesz się coraz trudniejszych zadań.	1 / 0
17 Często jest ci smutno bez wyraźnego powodu.	1 / 0
18 Chętnie podejmujesz wyzwania. Lubisz, gdy ludzie podziwiają twoją odwagę.	1 / 0
19 Często czujesz się zagubiony i bezradny.	1 / 0
20 Nauczyciel bezpodstawnie ukarał twoją koleżankę. Bez wahania stajesz w jej obronie.	1 / 0
21 Zanim przystąpisz do działania, dokładnie obmyślasz strategię. Przewidujesz ewentualne problemy i im zapobiegasz.	1 / 0
22 Nawet drobne niepowodzenia w pracy wpędzają cię w przygnębienie.	1 / 0
23 Zazwyczaj opracowujesz plan działania, ale się go nie trzymasz.	1 / 0
24 Myślisz o wielkiej karierze. Nic jednak nie robisz, aby zrealizować marzenia.	1 / 0
25 W szkole nie czujesz się pewnie. Nie wiesz, co się wydarzy następnego dnia	1 / 0
26 Lubisz obserwować zachowanie i reakcje innych ludzi.	1 / 0
27 Nie panujesz nad uczuciami. Krzyczysz i śmiejesz się bez powodu.	1 / 0
28 Obiecałeś koledze, że na zebraniu klasowym poprosisz jego pomysł. Nie odezwałeś się jednak ani słowem.	1 / 0
29 Zazdrościsz koledze, który uczęszcza do lepszej szkoły niż ty. W ogóle inni mają lepiej, tak myślisz .	1 / 0
30 Jesteś przekonany, że po serii niepowodzeń sukces przyjdzie sam.	1 / 0
31 Kiedy nauczyciel nagle zleca ci dodatkowe zadanie, wpadasz w panikę.	1 / 0
32 To, kim jesteś, mocno odbiega od twojego wyobrażenia, kim mógłbyś być.	1 / 0
33 Twój kolega podjął decyzję w imieniu zespołu. Nie masz do niego pretensji.	1 / 0

34 Stawiasz sobie zbyt łatwe cele. Ich realizacja nie daje ci satysfakcji.	1 / 0
35 Masz ambitne plany na przyszłość. Jednak nic nie robisz, aby je zrealizować.	1 / 0
36 Wyjeżdżasz w krótką podróż. Nie umiesz zdecydować, co spakować do walizki.	1 / 0
37 Na zakupach długo się zastanawiasz. A gdy już wybierzesz, to zawsze podoba się ci coś innego.	1 / 0
38 Gdy koledzy prowadzą zażartą dyskusję, chętnie do niej się przyłączasz.	1 / 0
39 Dokonałeś wyboru. Dręczy cię jednak myśl: co by było, gdybym zdecydował inaczej.	1 / 0
40 Zdarzało się, że koledzy mieli do ciebie pretensje, bo postąpiłeś wbrew obietnicom.	1 / 0
41 Decyzje podejmujesz szybko dopiero wtedy, gdy jesteś przyparty do muru.	1 / 0
42 Odwlekasz chwilę ostatecznego wyboru, bo chcesz zgromadzić jak najwięcej informacji.	1 / 0
43 Koledzy z grupy chcą pogadać z tobą o wspólnych problemach. Zbywasz ich, bo nie wiesz, jakie zająć stanowisko.	1 / 0
44 Łatwo rozgrzeszasz się z porażki. Zadanie, którego się podjąłem, było za trudne, myślisz.	1 / 0
45 Nie potrafisz odnaleźć większego sensu w swoim działaniu.	1 / 0
46 Nie przejmujesz się porażkami. Natychmiast szukasz sposobów rozwiązania problemu.	1 / 0
47 Ambitnie planujesz karierę (za kilka lat będę studentem uczelni X), ustalasz cele. Ale nie jesteś wytrwały w ich realizacji.	1 / 0
48 Niesłusznie posądzono cię o kwestionowanie autorytetu waszego wychowawcy. Bez trudu znajdujesz wyjście z tej niezręcznej sytuacji.	1 / 0
49 Niechętnie sam planujesz pracę. Wolisz, gdy inni mówią ci, co masz robić.	1 / 0
50 Bardziej odpowiada ci rola zastępcy niż szefa zespołu.	1 / 0

Jedynka to 1 punkt, 0 to 0 punktów. Policz, ile uzyskałaś/eś punktów:

A. Pytania: 1, 4, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 45 - łącznie punktów

B. Pytania: 6, 24, 29, 30, 32, 34, 37, 39, 41, 42, 50; łącznie punktów

C. Pytania: 5, 23, 28, 31, 35, 36, 40, 43, 44, 47, 49; łącznie punktów

D. Pytania: 2, 3, 7, 9, 11, 15, 16, 18, 20, 21, 26, 33, 38, 46, 48; łącznie punktów

Rozwiązanie testu

Test mierzy umiejętność podejmowania decyzji (w trójstopniowej skali) oraz odporność na stres. Każdej z tych cech przyporządkowane są poszczególne pytania. Teraz zsumuj punkty w poszczególnych kategoriach i przeczytaj rozwiązania ich dotyczące. Dowiesz się, jakie są Twoje silne strony, a nad czym musisz popracować.

A. Odporność psychiczna na stres i problemy

Jeśli uzyskałaś:

0 - 4 punktów

Masz wysoką odporność psychiczną, świetnie radzisz sobie z problemami. Kontrolujesz życie, umiesz korzystać ze swojego doświadczenia i pomocy innych ludzi.

5 - 8 punktów

Twoja odporność psychiczna jest na średnim poziomie. Może czas się nad sobą zastanowić; czy nie brakuje Ci pewności siebie? Czy nie za rzadko polegasz na innych?

8 - 14 punktów

To oznacza niską odporność psychiczną. Zapewne bez przerwy jesteś spięty i aby osiągnąć cel (nawet niezbyt ambitny), musisz mobilizować wszystkie siły. Tak długo nie da się żyć, ciągły stres może być przyczyną różnych chorób. Głęboko przemyśl, co powinieneś zmienić w sobie i swoim zachowaniu.

B. Czy jesteś asekurantem (unikasz ryzyka)

Jeśli uzyskałaś:

0 - 4 punktów i miałaś małą liczbę punktów przy odporności na stres (koherencji)

Brawo. Twój poziom asekuracji w podejmowaniu decyzji jest w normie. Nie unikasz odpowiedzialności, radzisz sobie z problemami.

5-10 punktów i miałaś dużą liczbę punktów przy odporności na stres

Czas zacząć pracować nad sobą. Najprawdopodobniej męczysz się, nie kontrolujesz swojego życia. W opinii Twoich kolegów - trudno się z Tobą współpracuje. Samodzielnie też nie pracujesz efektywnie.

C. Czy jesteś niezdecydowany

Jeśli uzyskałaś:

0 - 4 punktów

Twój poziom niezdecydowania jest w normie. Oczywiście, zdarza Ci się zmienić plany,

ale robisz to wtedy, gdy jest to konieczne.

5 - 11 punktów oraz miałeś wysokie wyniki w pytaniach o odporność na stres Często zmieniasz swoje zdanie. Masz ambitne plany, ale ich nie realizujesz. Wpadasz w panikę, gdy czeka Cię nowe zadanie. W opinii kolegów nie można na Tobie polegać, mówią, że zachowujesz się jak kameleon. Uważaj, bo ludzie wiedząc, że nie można na Ciebie liczyć, będą się od Ciebie odsuwać. Zapewne nie cieszy Cię to, co robisz, wykonujesz to mechanicznie.

D. Czy potrafisz działać (jesteś osobą skłoną do podejmowania ryzyka).

Niski wynik przy odporności na stres oraz:

0 - 7 punktów

Nie wykorzystujesz swoich możliwości. Stać Cię na więcej ryzyka, bo potrafisz radzić sobie z problemami i zapewne wybrnąłbyś z każdej opresji.

8 - 15 punktów

Masz bardzo wysoką odporność psychiczną, a swoim zdecydowaniem dajesz innym poczucie bezpieczeństwa. Ludzie cenią Twą osobowość, choć jasność poglądów przysparza Ci również wrogów. Odwagi do działania dodaje Ci ciekawość świata.

Niski wynik w pytaniach dotyczących odporności na stres i twierdzące odpowiedzi w tym przedziale oznaczają, że nie boisz się ryzyka. Podejmowanie decyzji sprawia Ci satysfakcję. Potrafisz zaplanować pracę, własne wydatki i życie.

