



TEST: Odoláváte náročným životním situacím?



Současný životní styl klade značné nároky na psychiku člověka a na jeho schopnosti vyrovnávat se odpovídajícím způsobem s konflikty, se stresovými situacemi, s frustrujícími stavy zklamání, touhy nebo přání. Mnozí lidé tomu tlaku odléhají a hroutí se, jiní mají tendence k úniku, někteří se uchylují k agresi a pouze to nejsilnější odolávají. Jak jste na tom vy?

1. Subjektivně pociťuji, že se zajištěním elementárních životních potřeb (jídlo, pití, ošacení apod.) pro sebe a svoji rodinu:
 - a) Mám více problémů, než je únosné
 - b) Mám potíže, ale při troše skromnosti se to dá zvládnout
 - c) Nemám starosti
2. Ve složitých a rozporuplných vztazích mezi lidmi:
 - a) Se orientuji velice těžko, a proto bývám často nejistý
 - b) Se vyznám, neboť dovedu odhadnout, co je správné a co není, ale přesto se mnohých lidí bojím
 - c) Se umím orientovat s jistotou, protože si věřím
3. Myslím, že jsem schopen uspokojovat svoji potřebu činnosti, protože:
 - a) Vždy se dá něco vymyslet, aby se člověk nenudil
 - b) Zaměstnání a starosti o rodinu mi zaberou veškerý čas
 - c) Kromě zajímavé práce mám i mnoho dalších zájmů a koníčků
4. V navazování kontaktu s druhými lidmi:
 - a) Mám problémy, protože jsem nesmělý(á)
 - b) Mám problémy většinou jen ve vztahu s opačným pohlavím
 - c) Nemám problémy
5. Myslím, že většina mých známých:
 - a) Mi nerozumí, protože nemám chuť chovat se tak, jak by chtěli oni
 - b) Mě potřebuje stejně, jako já je, protože je těžké být sám
 - c) Mě respektuje, protože si je příliš pouštím k tělu



6. Při každé činnosti, do které se pustím:

- a) Chci pokud možno včas poznat, zda na to mám, a pokud ne, raději toho nechám
- b) Snažím se v mezích možnosti odvést co nejlepší výkon
- c) Chci být nejlepší

7. Mnoho potřeb lze v životě potlačit, ale asi bych nedokázal(a) žít bez:

- a) Naprosté volnosti, protože život je můj a nikdo mi do něj mluvit nebude
- b) Pocitu jistoty, že mě někdo potřebuje a že pro něj mohu něco udělat
- c) Možnosti seberealizace a společenského uznání

8. Dost často přemýšlím, proč:

- a) Mi snad ještě nikdo nikdy neřekl, že jsem dobrý a že něco umím
- b) Pokud některým lidem chybí argumenty, nepřiznají svůj omyl, ale upozorňují na své postavení
- c) Někteří lidé nechtějí respektovat autority, přestože na to většinou doplatí

Počet odpovědí:

„a“	„b“	„c“	Celkový počet bodů
x 1	x 2	x 3	

Při zpracování odpovědí si započítejte odpovědi „a“ jako 1 bod, odpovědi „b“ jako 2 body a odpovědi „c“ jako 3 body.