

КАРИЕРНО РАЗВИТИЕ

ТЕСТ №1

Изборът на професия и област за бъдещи професионални изяви е от изключителна важност за всеки човек. Понякога това не е лесно: необходимо е самопознание и обективна преценка на силните и слаби страни на нашата личност, цялостна представа за личностно значимите качества и обективна оценка на актуалната житейска ситуация в момента на избора.

Предлагаме ви няколко теста, които ще ви помогнат в пътя към себепознанието и правилния избор. Прочитайте внимателно инструкцията на всеки тест и отговаряйте според посочените указания. Старайте се да отговаряте на всеки въпрос, като се уверявате, че не сте пропуснали нито един:

Въпросник

По-долу са поместени редица твърдения, свързани с вашата професионална реализация (кариера). Отговорете: до каква степен всяко едно от тези твърдения се отнася до вас. Отговорът отбележете с X в съответната колонка на избраната от вас степен от 1 до 5 (от изобщо не се отнася до мен до напълно се отнася до мен). Този въпросник няма правилни и грешни отговори.

Отговаряйте бързо и откровенно.

№	Твърдения	Изобщо не се отнася за мен			Напълно се отнася за мен	
		1	2	3	4	5
1	Наясно съм със собствените ми възможности за кариерно развитие.					
2	Смятам, че мога сам да контролирам и управлявам своята кариера.					
3	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая да си отговоря на въпроса „кой съм аз?“					
4	Успешната ми професионална реализация е едно от най-важните неща в моя живот.					

5	Считам се достатъчно подготвен, за да се развивам в професията, която съм избрал.					
6	Права всичко възможно, за да разбера повече за отделни професии и различни длъжности, по които мога да се реализирам.					
7	Имам толкова много професионални интереси, че ми е трудно да ги подредя и да направя най-правилния избор.					
8	Смятам, че само от мен зависи дали ще успея в кариерата си.					
9	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая добре да познавам собствените си способности.					
10	Силно съм мотивиран да се докажа в избрана от мен професия.					
11	Умея успешно да се представям на интервю за работа.					
12	Права всичко възможно, за да разбера повече за настоящите и бъдещите възможности за работа по професията, която съм избрал.					
13	Знам кои са слабите ми страни, които може да ми попречат в професионалната реализация.					
14	Смятам, че досегашните ми решения, свързани с кариерата, са най-успешни.					
15	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая да си отговоря на въпроса кои са моите водещи ценности.					
16	Основно условие, за да бъде щастлив човек, е да има успешна кариера.					
17	Умея ефективно да общувам с колеги и ръководители.					
18	Права всичко възможно, за да събера максимално количество информация за професията (специалността), която съм избрал.					
19	Когато мисля каква искам да е моята професионална реализация се чувствам уверен.					
20	Независимо колко съм добър в дадена професия, успехът в кариерата ми е въпрос само на късмет.					
21	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая да си отговоря на въпроса “какъв тип човек бих искал да бъда”.					

22	За мен е важно да постигам високи резултати в моята работа.					
23	Умея да работя ефективно в екип.					
24	Имам потребността, дори след като съм започнал работа, да продължа да уча и да се развивам.					
25	Успешната професионална реализация изцяло зависи от възможностите на средата, а не от това какво искам и мога.					
26	Без чужда помощ е невъзможно да постигна успешна професионална реализация.					
27	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая да си отговоря на въпроса “кои са моите конкретни цели в живота”.					
28	Не се вълнувам особено какви професионални успехи ще имам в бъдеще.					
29	Добре планирам и организирам собствената си работа.					
30	Относно професионалната ми реализация разчитам само на случайна информация от близки и познати.					
31	Оценката ми за себе си се разминава с оценката на другите.					
32	Вярвам в собствените си способности и съм сигурен, че ще успея в своята кариера.					
33	Успехът в кариерата не е от най-важните неща в живота ми.					
34	Преди да избира конкретен работодател, правя всичко възможно, за да проуча внимателно условията и възможностите, които предлага.					
35	Умея успешно да се справям с напрежението (стреса) в работата.					
36	Не търся подробна информация за професията, която съм избрал, защото смятам, че няма да ми е от полза.					
37	Не мога да реша в каква област или професия да се реализирам.					
38	Сигурен съм, че професионализмът ми ще ми помогне успешно да работя това, което искам.					
39	Постоянното обучение и усъвършенстване е задължително за успешна професионална реализация.					
40	Когато мисля каква искам да е моята професионална реализация, се чувствам спокоен.					

41	При избора ми на професионална реализация се намесват мненията на мои близки хора.					
42	Трудно ми е да мисля за избора на професия и бъдещата ми реализация.					
43	Преди да избира или да навляза в дадена професионална област, аз се нуждая да си отговоря на въпроса “кои са моите слаби страни” и да се стремя да ги подобрявам.					
44	Да се избере подходяща професия е толкова сложно, че не вярвам, че съм направил/а правилния избор.					
45	Постоянно уча нови неща, за да се усъвършенствам в професията, която съм избрал.					
46	Когато мисля, каква искам да е моята професионална реализация се чувствам несигурен.					
47	Няма да допусна препятствията в социалната среда да попречат за успешната ми професионална реализация.					
48	Като мисля за собственото си професионално развитие, се обърквам и обезкуражавам.					
49	Мога и взимам успешни решения за моето професионално развитие.					
50	Когато мисля каква искам да е моята професионална реализация, се чувствам притеснен.					
51	За да имам успешна кариера, трябва да трупам нови и допълнителни знания и умения.					
52	Знам каква професия искам, но допускам други хора да пречат на избора ми.					
53	Стремя се постоянно да опознавам себе си, за да направя правилни избори по отношение на моята кариера.					
54	Толкова съм объркан с избора на поле за професионална реализация, че избягвам да мисля за своята кариера.					
55	Умея добре да преценявам възможностите, за да взимам най-правилните решения за себе си.					
56	При избора ми на професионална реализация се ръководя от това кое е модерно и какво избират повечето хора.					
57	Ако не успея да намеря удовлетворение в избрана от мен област, съм готов да уча допълнително и се преквалифицирам, за да имам по-голям шанс за реализация.					
58	Когато мисля каква искам да е моята професионална реализация, се чувствам напрегнат.					

59	Често променям мнението си за това какво да правя със своята кариера.					
60	Нямам ясна представа на какво съм способен и коя професия е най-подходяща за мен.					
61	Наясно съм какво искам да постигна и съм убеден/а, че мога да взема най-правилните решения за моята професионална реализация					
62	Има толкова много професии, че не съм способен да анализирам цялата информация, нужна за успешна кариера.					
63	Успехът в работата не зависи от нивото на знанията, които имаш.					
64	Когато мисля каква искам да е моята професионална реализация се чувствам ентузиизиран.					
65	Получавам противоречиви послания за моя професионален избор от важни за мен хора.					
66	Знам какво трябва да променя в себе си, за да успея в кариерата.					

Обобщете резултатите, като обърнете внимание на твърденията, отбелязани с X, в колонките с номера 1 и 5 (това, което категорично не се отнася за вас и това, което напълно се отнася за вас). Отговорете си на въпроса какви свои нагласи трябва да опитате да промените или какви трябва да използвате, за да имате успешна професионална реализация.

Разгледайте твърденията, отбелязани с X, в колонките с номера 2 и 4 и се опитайте да откриете онова, което трябва да доразвиете в себе си, за да бъдете успешни в избора на професия.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.