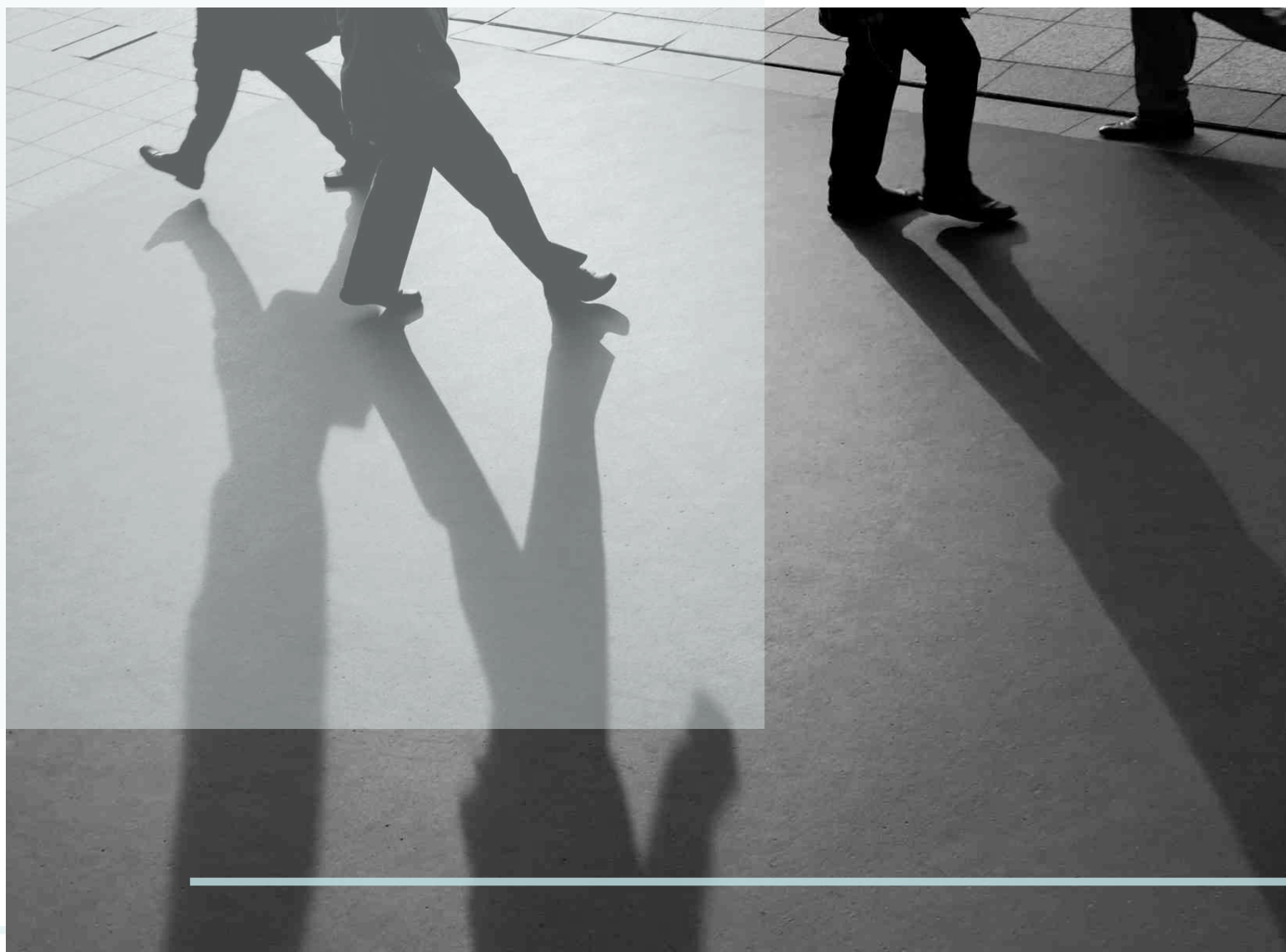
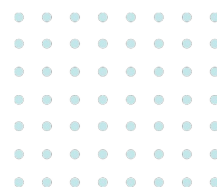


Harag és Düh Kifejezési Mód Skála

Teszt Elek

2024. 10. 17.





Kérdőív leírás

A harag és düh kifejezési mód skála megmutatja, hogy milyen gyakran mutatunk agresszív viselkedéseket, illetve ezt befelé, vagy környezetünk felé tesszük-e.

A harag és düh nyílt kifejezésére vagy elfojtására való hajlamnak, mint tartós személyiségvonásnak a mérésére szolgál, tehát a dühelfojtás és a dühkinyilvánítás dimenziókban hivatott a személyek jellemzésére.

A teszt kifejlesztése Spielberger amerikai pszichológus nevéhez fűződik. Eredetileg 1985-ben hozták létre, magyarra Oláh Attila adaptálta.

Az alkalmazott skálák:

- **A/EX** - Harag / düh kinyilvánításának gyakorisága
- **A/IN** - Harag / düh benntartása és önmaga ellen fordítása
- **A/O** - Harag / düh külvilág felé történő levezetése

Az egyes skálák leírásai alább, a kiértékeléseknél olvashatók.



Skálák jellemzése

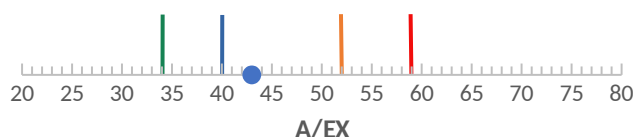
A/EX - Harag / düh kinyilvánításának gyakorisága

A skála felvilágosítás nyújt arról, hogy az egyén milyen mértékben és gyakorisággal hajlamos a külvilág felé kimutatni a benne rejlő düh érzését. Minél nagyobb a skálán elért pontszám, ez annál inkább jellemző.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: Átlagos

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Ön átlagos mértékben lesz haragos vagy dühös. Amennyiben mások számára hajlamos ezt kimutatni, úgy kizárólag indokolt esetben jelzi bosszússágát, melyet vélhetően a többi ember empátiával és megértéssel fogad. Ha magába fojtja a düh és harag érzését, úgy időnként indokolatlanul idegesnek, feszültnek tűnhet a többiek szemében, de ezt környezete többnyire még tolerálható viselkedésként éli meg.



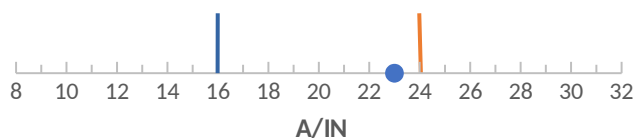
A/IN - Harag / düh benntartása és önmaga ellen fordítása

A skála segít feltárni, hogy a személy mennyire hajlamos magában tartani vagy magába fojtani a dühét és hogy mindez esetleg olyan mértékű-e, amely már kontraproduktívan hat a harag vagy düh érzésével való megküzdésre is.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: Magas

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Ön az átlagostól gyakrabban fojtja el a düh vagy harag által kiváltott érzéseit. Ez megnyilvánulhat a cselekvésben és a gondolatokban egyaránt. A düh ilyen esetben önmagára irányuló, az ilyen személyek haragjukat inkább maguk és nem mások ellen fordítják. Mások számára gyakran megmagyarázhatatlan idegeskedés vagy viselkedés formájában észlelhetők az önmagába fojtott düh reakció.





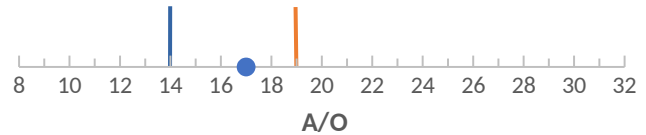
A/O - Harag / düh külvilág felé történő levezetése

Ez a skála segít azonosítani azokat az egyéneket, akik a bennük kialakuló harag vagy düh hatására hajlamosak a külvilágot okolni, hibáztatni.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Ön az átlagostól gyakrabban vetíti másokra vagy mutatja másoknak a düh vagy harag által kiváltott érzéseit. Nem nyomja el dühét, hanem az érzést kiváltó tényező/személy felé fordítja. Ez a cselekvés megnyilvánulhat szóban (csúnya szavak) vagy tettekben (pl. ajtócsapkodás) is. Haragját inkább mások és nem maga ellen fordítja. Mások számára gyakran indokolatlan/értelmezhetetlen hibáztatás formájában is észlelhetők ennek a jelei.





Köszönjük, hogy kitöltötte a tesztet!

A teszt eredménye csak tájékoztató jellegű. Az online kitöltés során nem kapjuk meg a kitöltő nem-kor-iskolai végzettség szerinti adatait, így a pontozásban minimális eltérés előfordulhat.

A kitöltés után kapott eredmény nem helyettesítheti a szakemberrel történő személyes találkozást, vizsgálatot, diagnózist és konzultációt.

Ha szeretne online konzultációt (60 perc) kérni pszichológus szakembereinkkel, a szolgáltatást az [alábbi linken](#) tudja megrendelni.

Érdemes lehet valóban részletes, komoly tesztek is kitöltenie. Ezek árnyaltabb és pontosabb képet adnak a személyiségéről. Fizetős tesztjeinket [webáruházunkban](#) éri el.



Szívesen töltene ki ingyen más komplex tesztek is?

Ez esetben nincs más dolga, mint regisztrálni a pszichologiateszt.hu [hírlevélküldő listájára](#)!

Folyamatosan fejlesztjük az oldalt, az újonnan megjelenő tesztjeinkhez ingyenes kitöltési lehetőséget adunk: kuponkódokat küldünk e-mailben, így az elsők között lehet, aki ingyen lehetőséget kap a tesztelésre.

Iratkozzon fel még ma a Pszichológia Teszt hírlevélküldő rendszerére az [alábbi linken](#)!

Kérdés esetén keresse munkatársainkat bizalommal weboldalunk [kapcsolatfelvételi űrlapján](#) keresztül.