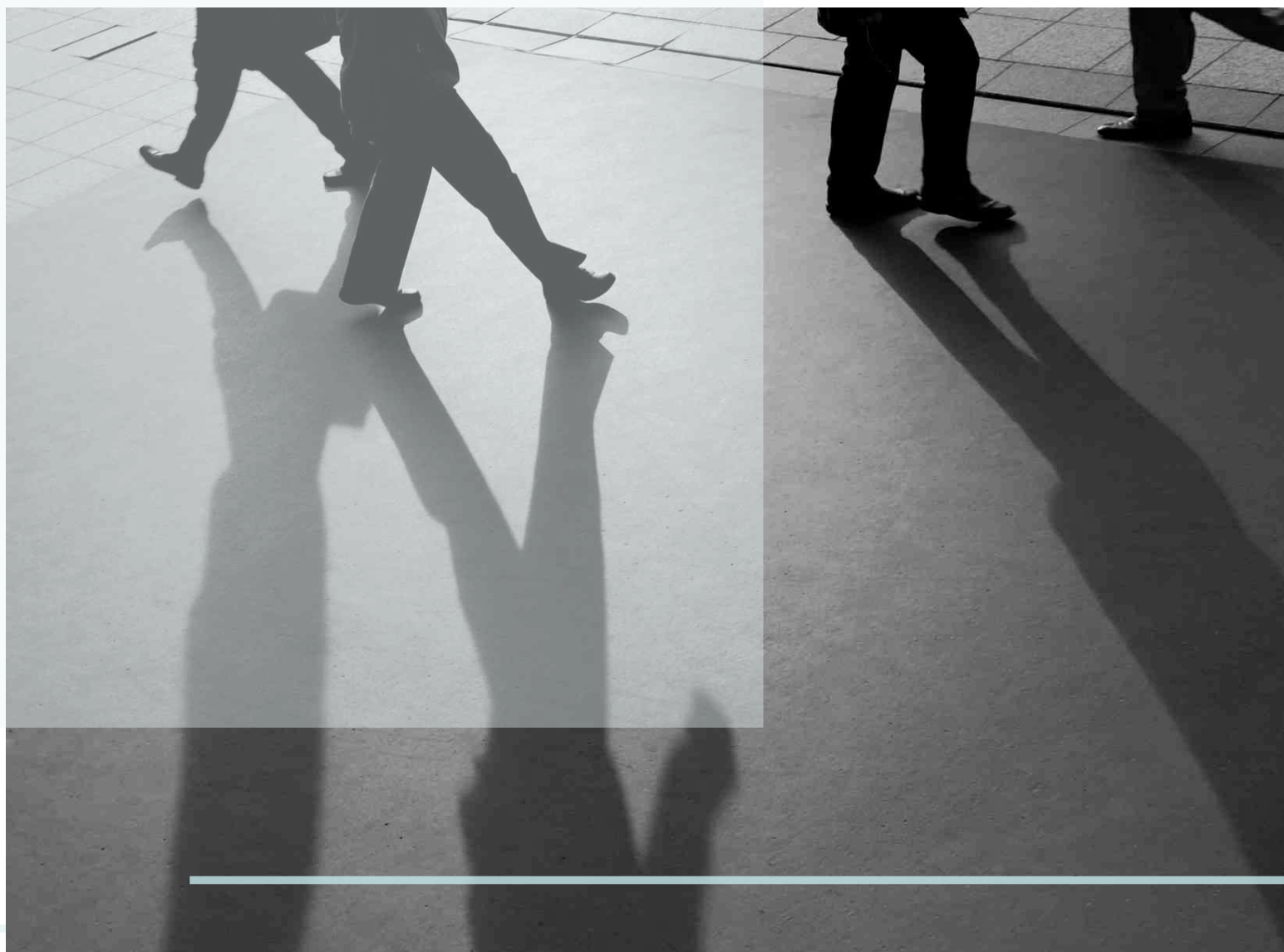
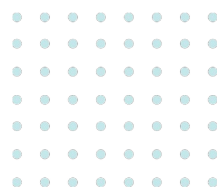


Megküzdési módok kérdőív

Teszt Elek

2024. 10. 17.





Kérdőív leírás

A kérdőív olyan állításokat tartalmaz, melyek az emberek kognitív vagy viselkedési stratégiáit írják le specifikus stresszhelyzettel való megküzdés során.

Kitöltésével választ kaphatunk, hogy mi milyen stratégiákat alkalmazunk ezekben a helyzetekben.

A lehetséges megküzdési módok:

- Céltudatos cselekvés
- Ézelmi indíttatású cselekvés
- Alkalmazkodás
- Segítségkérés
- Ézelmi egyensúly keresése
- Visszahúzódás

Az egyes megküzdési módok jellemző ismertetőjegyei a skálák jellemzésénél találhatók.



Skálák jellemzése

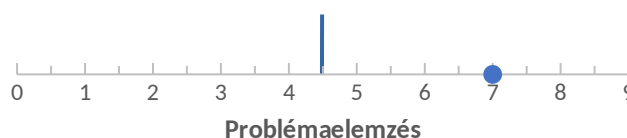
Problémaelemzés

A problémaelemző megküzdési mód legfőbb jellemzői a higgadság, megfontoltság és a probléma lehető legalaposabb mértékű, tudatos analizálása a jövőbeli megelőzés érdekében.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: Magas

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre jellemző, ha egy problémával áll szemben, előbb részletesen kielemezzi azt, majd megfontoltan cselekszik. A helyzetre, a problémára koncentrálni, hogy megkísérelje megváltoztatni, ezáltal a jövőben el tudja kerülni azt.



Céltudatos cselekvés

Racionálisan közelít a stresszt kiváltó problémákhoz, pozitív attitűd jellemzi a megoldás keresése közben. A problémákra az ilyen személyek gyakran kihívásként, fejlődési lehetőségként tekintenek.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: Magas

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre jellemző, hogy a problémákat kihívásként fogja föl és igyekszik minél előbb és hatékonyan megoldani azokat. A nehézségekhez pozitívan áll hozzá és a továbblépés lehetőségét látja bennük.





Érzelmi indíttatású cselekvés

Érzelmi alapon és nem tudatosan közelít a stresszhelyzetet kiváltó eseményekhez vagy helyzetekhez. Jellemzően impulzív és nem túlzottan racionális személyiség.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre jellemző, hogy impulzív, a problémákat valamiféle érzelmi indíttatású cselekvéssel próbálja megoldani, vagy elfeledtetni önmagával (pl. dohányzás, ivás, meggondolatlan cselekedet). Ez fakadhat abból kifolyólag, hogy nem áll módjában a helyzeten változtatni, vagy a stresszhelyzetből fakadó reakciókat próbálja enyhíteni.



Alkalmazkodás

Az ilyen stratégiát alkalmazó személyek inkább alkalmazkodnak a stresszhelyzet teremtette körülményekhez, minthogy alakítsák őket, vagy változtassanak rajta.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre jellemző, hogy a stresszhelyzetekben alkalmazkodni próbál a körülményekhez, pozitív és negatív értelemben egyaránt. A megküzdés során nem a helyzeten változtat, hanem elfogadja azt, beletörődik sorsába.





Segítségkérés

Jellemzően közeli ismerősök, barátok, családtagok, munkatársak segítségének igénybevétele. Az Internet által behálózott világunkban gyakran a zártabb közösségi csoportok irányába történő segítségkérés is jellemezheti ezeket a személyeket az önmaguk által történő problémamegoldás- vagy elkerülés helyett.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Alacsony*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre NEM jellemző, hogy a stresszhelyzettel való megküzdés során, annak megoldásában aktívan támaszkodik családjára, barátaira.



Érzelmi egyensúly keresése

Ebben az esetben az illető leginkább a stressz okozta érzésektől kíván megszabadulni, melyet az indulatok levezetésével valósít meg és nem magát a stresszforrást próbálja megszüntetni vagy elkerülni.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre jellemző, hogy érzelmileg közelít egy-egy problémához. Az azzal való megküzdés során kilép a helyzetből, vagy szabadjára engedi indulatait, ezzel megszabadulva a stressz által okozott érzelmi reakciók kiváltotta feszültségtől.





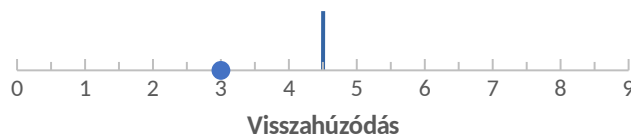
Visszahúzóds

Az egyén magába fordul, bezárkózik a probléma megoldása érdekében. Gyakran spirituális útra lép, túlzottan vagy tartósan magában hordozhatja a stresszforrást.

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *Alacsony*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önre NEM jellemző, hogy egy-egy stresszel járó helyzet során inkább befelé fordul.





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 tesztet 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.