

Átlag	Email cím	Kitöltés dátuma	Kitöltési idő
2500 fős magyar vegyes minta		2017. 07. 03.	7,8 perc

### A kérdőív ismertetése

A pszichológiai immunrendszert azok a személyiségtényezők alkotják, amelyek lehetővé teszik a feszültségekkel és stresszhatásokkal való eredményes megbirkózást, ezzel biztosítva a személy hatékonyságát és lelki egészségének megőrzését.

### Profil

Skála	Érték (1-10)	Nem jellemző	Kevésbé jellemző	Átlagos	Jellemző	Nagyon jellemző
Pozitív gondolkozás	7				●	
Kontrollézés	8					●
Koherenciaérzés	7				●	
Öntisztelet	7				●	
Növekedésérzés	6			●		
Rugalmasság, kihíváskeresés	8					●
Empátia, társas monitorozás	7				●	
Leleményesség	5			●		
Énhatékonyság-érzés	7				●	
Társas mobilizálás képessége	8					●
Szociális alkotóképesség	6			●		
Szinkronképesség	6			●		
Kitartásképesség	4		●			
Impulzivitáskontroll	6			●		
Érzelmi kontroll	6			●		
Ingerlékenység-gátlás	5			●		

### Összesített mutatók

Skála	Érték (1-10)	Nem jellemző	Kevésbé jellemző	Átlagos	Jellemző	Nagyon jellemző
Megközelítő, monitorozó alrendszer	7				●	
Mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer	7				●	
Önszabályozó alrendszer	6			●		

### Az eredmények értelmezése

Az alábbi leírás Példa Pál pszichológiai immunrendszerét elemzi, annak egyes összetevői mentén. A megállapítások pontossága függ attól, hogy a kérdőív kitöltője mennyire jól ismeri önmagát, illetve hogy mennyire tudott őszintén és figyelmesen válaszolni a kérdésekre. Amennyiben a jellemzés döntéshozatal alapjául szolgál, a megállapításokat feltétlenül gondosan össze kell vetni egyéb forrásokból származó információkkal. A jellemzés felhasználásakor vegyük továbbá figyelembe, hogy annak érvényessége az idő múlásával csökkenhet – különösen, ha időközben jelentősebb változások történtek Pál életében.

### Kifejezetten jellemző tulajdonságok

Pál azon tulajdonságai, amelyek a legtöbb élethelyzetben megjelennek, és jellemzik személyiségét:

- Beállítottsága sokkal inkább optimista, mint pesszimista. Általában bízik a kedvező fejleményekben. Derűlátását csak nagyobb nehézségek felmerülése esetén adja fel. Hisz abban, hogy legtöbb törekvését siker fogja koronázni.
- Pál úgy érzi, hogy inkább őrajta, semmint a körülményeken vagy a szerencsén múlik, hogy mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. Kész erőfeszítéseket tenni a körülmények uralására, és ritkán bízza a sorsra vagy a vak véletlenre, hogy dolgai megoldódjanak. Saját hatékonyságának érzése és saját belső értékeinek tisztelete tovább erősíti e beállítódását.
- Többnyire hisz abban, hogy dolgai úgy alakulnak, ahogyan az észszerűen elvárható. Életének főbb eseményeiben összefüggést lát, és úgy érzi, alapvetően értelmes életet él. Nehézségekkel szembesülve igyekszik megkeresni a helyzet magasabb rendű jelentését, s nem menekül el a megpróbáltatások elől. Mindez ugyanakkor mérsékelt kitartással társul, így előfordul, hogy még aminek értelmét látja, azt sem fejezi be.
- Jelentős önbecsüléssel jellemezhető, saját belső értékeit tisztelő személy, aki képes reálisan értékelni és megbecsülni mindazt, amit elért vagy létrehozott. Mértéktartó

figyelmet fordít az önjutalmazásra, önmaga "gondozására", és nem riad vissza attól, hogy kifejezésre juttassa jogos büszkeségét.

- Nyitott a kihívásokra, és a legtöbb váratlan helyzetre rugalmasan reagál. Jellemzi a vállalkozó kedv és az újdonságokra való fogékonyság, A változásokban igyekszik a személyes fejlődés lehetőségét keresni.
- Jól észleli a társas környezet jelzéseit. Viszonylag nagy pontossággal meg tudja ítélni mind mások indítékait és érzéseit, mind a kölcsönös viszonyok hálózatát a csoportban. Ezen információkat azután figyelembe veszi mások "mozgósításakor", rövid- és hosszútávú céljai megvalósításakor.
- Pál olyan emberként írta le magát, aki rendszerint képes megtenni azokat a lépéseket, amelyekkel elérheti kitűzött célját. Kellő bizonyossággal tudja, mit kell tennie, és azt szinte mindig meg is teszi. Hatékony embernek látja magát, aki bízik a dolgok pozitív kimenetelében.
- Képes másokat mozgósítani annak érdekében, hogy támogassák céljai megvalósításában, vagy segítsék problémái megoldásában. Többnyire eredményes a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben. A másokkal való tartós együttműködés során kész kiaknázni mindazt, ami társaiban rejlik.
- Előfordul, hogy nem fejezi be azt, amibe belekezdett. Akadályok felbukkanása esetén viszonylag könnyen feladja a próbálkozást, és kevésbé képes a tartós koncentrációra. A frusztrációkat nehezen tűri, bár a túlzott indulatoknak hatékonyan útját állja.

## A viszonyítási csoport átlagának megfelelő tulajdonságok

- Fejlődésképesség, növekedés, megújulás.
- Leleményesség, találékonyság, kreativitás.
- Mások serkentése, inspirálása; a bennük szunnyadó lehetőségeknek a köz javára való fordítása.
- A környezettel és a történésekkel való együtt "vibrálás"; a tevékenységnek való teljes odaszentelődés.
- Higgadtság, megfontoltság, körültekintés, késleltetési képesség.
- Nyugodtság, aggodalommentesség; a veszteségek vagy kudarcok feldolgozása.
- Türelem, béketűrés, ingerlékenység-mentesség.

### Összefoglalás a pszichológiai immunrendszer alrendszerei mentén

#### **Megközelítő, monitorozó alrendszer**

Ez az alrendszer a megismerő mechanizmusok segítségével lehetővé teszi, hogy a személy megértse a helyzetet, ellenőrzése alá vonja azt, és felismerje a pozitív következmények lehetőségét.

Pál e dimenzió fejlettségét tekintve magas értéket mutat.

#### **Mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer**

Ez az alrendszer azokat a módszereket foglalja magába, amelyekkel a személy felzárkóztatja képességeit és megváltoztatja saját fizikai vagy társas környezetét annak érdekében, hogy elérje céljait.

A kérdőív eredményei alapján Pál ezen alrendszere az átlagosnál fejlettebb.

#### **Önszabályozó alrendszer**

Ez az alrendszer biztosítja a figyelmi és tudati működés szabályozását, valamint a stresszhelyzetekben kialakuló érzelmi állapotok uralását.

Pál önszabályozó alrendszere átlagosan erősnek bizonyult.

### Potenciális stresszforrások listája

Az alábbi táblázat azt mutatja, hogy az eredmények tükrében bizonyos potenciális stresszhelyzetek milyen mértékű stresszt okoznak Példa Pál számára:

	Nem okoz stresszt	Mérsékelt stresszt okoz	Jelentős stresszt okoz
Kétesélyes helyzetek (amikor nem ismert a pozitív kimenetel valószínűsége)	√		
Olyan esetek, amikor lehetősége van a helyzet uralására (s ezt el is várják tőle), de ehhez személyesen kézbe kellene vennie a dolgokat	√		
Annak megtapasztalása, hogy a dolgok kaotikusan, nem az ésszerű elvárások szerint alakulnak	√		
Saját képességeinek, belső értékeinek mások általi megkérdőjelezése	√		
Társas összehasonlító, "mérlegkészítő", elszámoltatási helyzetek; szembesülés azzal, hogy mások előrébb tartanak nála		◆	
Jelentősebb kihívások, változtatásra ösztökélő körülmények, versenyhelyzetek	√		
A társas környezet érzelmi jelzéseinek pontos észlelését megkívánó helyzetek	√		
A megszokottól eltérő helyzetek, melyek leleményességet, találékonyságot, kreativitást igényelnek		◆	
Eltökéltséget, magas szintű hatékonyságot megkövetelő helyzetek	√		
Olyan problémák, melyekhez mások segítségét, támogatását kell igénybe vennie	√		
Olyan helyzetek, amikor egy csoportot kellene megszerveznie, vagy másokat serkentenie, inspirálnia		◆	
A figyelmét szétszóró, a szándéka keresztülvitelét megnehezítő körülmények		◆	
Kitartást, tartós koncentrációt, frusztrációtűrést igénylő helyzetek			◆◆
Higgadtságot, megfontoltságot, körültekintést, késleltetést igénylő helyzetek		◆	
Olyan helyzetek, amikor gyorsan túl kellene tennie magát egy-egy veszteségen vagy kudarcon		◆	
Tűrelmet, béketűrést, ingerlékenység-mentességet igénylő helyzetek		◆	

### A kérdőív skálái

**Pozitív gondolkozás** | A pozitív következmények, a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam. A magas pontértékű személy sikerorientált és tapasztalataiból építkezve optimista nehezített alkalmazkodási feltételek esetén is.

**Kontrollézés** | A személy azon meggyőződését jelenti, hogy többnyire rajta múlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. A magas pontértékű személy aktív erőfeszítéseket tesz a kontroll megszerzésére és megtartására, és a számára új helyzetekben is kontrollra készen viselkedik.

**Koherenciaérzés** | Az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség; annak érzése, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők, és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható. A koherenciaérzésnek három fő komponense van: a felfogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (források felderítése és adekvát felhasználása) és az értelmesség (az élet értelmének érzése és értelemtelni életcélok találása). A magas koherencia érzéssel bíró személy az élet nehéz pillanatait leküzdendő kihívásoknak tekinti ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelné azokat; amikor konfliktussal találkozik, elkezd keresni a helyzet értelmét, nem menekül el a megpróbáltatások elől.

**Öntisztelet** | Önmagunk pozitív értékelésén túl egy aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás. A magas pontértékű személyek értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket, és mértéktartó figyelmet fordítanak önmaguk "gondozására", megbecsülve és reálisan értékelve mindazt, amit létrehozta.

**Növekedésérzés** | Saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálisan szemlélve az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja. A sikeres önmegvalósítás elvárása motiválja a személyt arra, hogy minél többet asszimiláljon az új tapasztalatokból.

**Rugalmasság, kihíváskeresés** | A kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemerülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igénlése jellemzi a magas pontértékű személyeket. Minden változásban a személyes fejlődés lehetőségeit keresik.

**Empátia, társas monitorozás** | Annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.

**Leleményesség** | A személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására való képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására. A tanult leleményesség a jég hátán való megélés művészete.

**Énhatékonyság-érzés** | Az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általa kitűzött célt megvalósíthatja.

**Társas mobilizálás képessége** | Ennek birtokában az egyén sikeres mások irányításában, képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik; el tudja érni, hogy támogassák a céljai megvalósításában. Eredményes a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben.



**Szociális alkotóképesség** | Képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában. A magas pontértékű személyek csoportokat szervezve oldják meg az élet azon problémáit, amelyekhez nem elegendők a személyes forrásaik. A szociális alkotóképesség magas szintjén az emberek tudományos iskolákat alapítanak, mozgalmakat vezényelnek, olyan társulásokat képesek létrehozni, amelyek önként követik és elfogadják azt a gondolkodási formát, távlati célt vagy tudományos programot, amit ők dolgoztak ki, vagy amit ők fontosnak ítélnek.

**Szinkronképesség** | Az egyén azon kapacitása, hogy képes együtt vibrálni a környezeti változásokkal, ha erre elszánta magát. Képes pszichés energiáit maradéktalanul a szándéka szerinti tevékenységre koncentrálni. A figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége.

**Kitartásképesség** | Az egyén akadályok keletkezése esetén is képes folytatni az elhatározott viselkedést, melyben a frusztrációs tolerancia magas szintje és a tartós koncentráció képessége is segíti.

**Impulzivitáskontroll** | A viselkedés racionális kontroll és mentális programok által történő vezérlésére való képesség. A várható következmények elemzésével a kontextuálisan leghelyénvalóbb magatartás és kontrolláltsági fok megválasztására való képesség.

**Érzelmi kontroll** | A kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciók uralásának konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége.

**Ingerlékenység-gátlás** | Az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való

felhasználásának képessége.