

Átlag	E-mail cím	Kitöltés dátuma	Kitöltési idő
Magyar vegyes minta		2018. 04. 26.	20,5 perc

## Profil

	Skála	Érték (1-10)	Nem jellemző	Kevésbé jellemző	Átlagos	Jellemző	Nagyon jellemző
Szenzitivitás		5			●		
Akaratgyengesség és indulat		5			●		
Emocionális inkompetencia		8				●	
Empátiahiány és önzésre való hajlam		5			●		
Társas inkompetencia		4		●			
Konstruktív megküzdés		2	●				
Menekülő-támaszváró magatartás		10					●
Támadó magatartás		7				●	
Önregulációs képesség		9					●
Önbüntetésre való hajlam		5			●		

### Az eredmények értelmezése

Az alábbi jellemzés Példa Pál által kitöltött teszt eredményei alapján készült. A megállapítások pontossága függ attól, hogy a teszt kitöltője mennyire jól ismeri önmagát, illetve hogy mennyire tudott őszintén és figyelmesen válaszolni a kérdésekre.

A leírás felhasználásakor vegyük továbbá figyelembe, hogy annak érvényessége az idő múlásával csökkenhet – különösen, ha időközben jelentősebb változások történtek Pál életében.

### Kifejezetten jellemző tulajdonságok

- Nem könnyen teszi túl magát a kudarcokon. Hajlamos arra, hogy eltúlozza gyengeségeit, ezért tart az új megpróbáltatásoktól. Sikertelenség esetén kedvtelenné válik, munkakedve lankad. Enyhén negatív önértékeléssel jellemezhető, aggodalomra hajlamos személy, aki ugyanakkor lelkiismeretes és szabálytisztelő.
- Kapcsolatok kiépítésében jártas, az emberek felé nyitott személy. Jó kezdeményező képességének és kapcsolatteremtő készségének köszönhetően magabiztosan mozog társas közegben. Új közösségbe kerülve fel tudja találni magát.
- Nehéz helyzetekben hatalmába keríti a meddő kesergés, vagy akár a bénító szorongás. Ilyenkor képtelen arra összpontosítani, hogy miként lehetne megoldani a helyzetet. Az akadályok felmerüléséért másokat okol, vagy önmagában keresi a hibát ahelyett, hogy a kiúton törné a fejét.
- Elkerüli a küzdelmeken, megpróbáltatásokon keresztül elérhető célokat. Nehézségek felmerülése esetén feltehetőleg oly mértékű szorongást él meg, amelyen csak a helyzetből való kilépéssel, a probléma okától való „elmeneküléssel” tud úrrá lenni. Amikor bajban van, másoktól várja, hogy megoldják helyette a problémát.
- Nehéz helyzetekben vagy személyközi konfliktusok esetén hajlamos támadó magatartással reagálni, így próbálva megszabadulni a stressz keltette feszültségtől. Nem egyszerű vele megegyezni, nehezen köt kompromisszumot.
- Nagy önuralmat, józanságot és felelősségteljeséget mutat a kritikus pillanatokban is. Feszültségtűrő képessége és én-ereje kimagasló. Nehéz helyzetekben központi

erőfeszítése, hogy stabilitást mutasson, és megingathatatlanak látsszon. E törekvése azt is eredményezheti, hogy túlságosan beszabályozottan, mereven viselkedik.

### Átlagos mértékben jellemző tulajdonságok

Az alábbi dimenziókban Példa Pál középértékeket mutat, azaz nem tér el számottevően az alkalmazott viszonyítási csoport átlagától:

- Optimizmus-pesszimizmus tekintetében a középutat járja. Nem nagyítja fel a várható nehézségeket, de nem is veszi azokat félvállról.
- Az akadályoztatást elviseli; elhatározásai megvalósításával szükség esetén képes kivárni a megfelelő pillanatot.
- Miközben meglehetősen figyelemmel és empátiával viseltetik mások iránt, saját érdekeit sem szorítja háttérbe.
- Nem hibáztatja magát ok nélkül, ha konfliktushelyzet alakul ki, vagy ha akadályok gördülnek az útjába. Céljaihoz ésszerű mértékben ragaszkodik.

### A kérdőív skálái

**Szenzitivitás** | A magas pontértéket elérő személyek a legtöbb élethelyzetben rosszat várnak, életstratégiájuk a veszélyek felismerésére és elhárítására épült ki. Szorongó készenlétben radarozzák a rájuk leselkedő, általuk rendszerint felnagyított veszélyt és borzalmakat. Érzelmi életüket a negatív érzelmek túlsúlya jellemzi, pesszimisták és kudarcorientáltak. Szociális magatartásukra a félnkség és a bizalmatlanság a jellemző. Társas jelenlétük konfliktushelyzetekben a csoporttagokra feszültségnövelő tényezőként hat, irritációs tényező. Az igen alacsony pontértékű személyekre az illuzórikus optimizmus a jellemző.

**Akaratgyengeség és indulat** | A magas pontértéket mutató személyek rosszul tűrik az akadályoztatást. Felmerülő igényeiket szeretnék azonnal kielégíteni, a kitartás képességében gyengék. Indulatosak és fékezhetetlenek, ha céljaik elérésében előre nem látható akadályokba ütköznek. Amit elhatároznak, azonnal szeretnék is realizálni, előbb jár a szájuk, mielőtt gondolkodnának. Forrófejű, dühkitörésre hajlamos emberek, akik gyakran megbánják, hogy nem tudtak uralkodni magukon. Társas jelenlétük azért zavar másokat, mert ők sokkal ingerlékenyebbek és nehezebben kiszámíthatóak, mint azt általában elvárhatnánk.

**Emocionális inkompetencia** | A magas pontértékű személyek nehezen tudják túltenni magukat a kudarcaikon, hajlamosak arra, hogy eltúlozzák gyengeségeiket, félnek az új megpróbáltatásoktól. Sikertelenségeik esetén depresszióba esnek, munkakedvük lankad, társas jelenlétük a többiekre is szomorítólag hat. Negatív önértékeléssel jellemezhető, aggodalomra hajlamos emberek, akik ugyanakkor lelkiismeretesek és szabálytisztelők.

**Empátiahiány és önzésre való hajlam** | A magas pontértékű személyek egocentrikusak, pusztán saját problémáikkal törődve képtelenek arra, hogy mások

szempontjait is mérlegeljük vagy társaiknak is figyelmet szenteljenek. Érzelmileg kiégett, közönyös személyek, akik kizárólag azzal foglalkoznak, hogy az adott helyzetből mindent kihozzanak, ami számukra előnyös.

**Társas inkompetencia** | A magas pontértékű személyek elszigetelődött, kapcsolatok építésében sikertelen, introvertált egyének. Szociális intelligenciájuk alacsony szintje együttműködő képességük, kezdeményező készségük és kapcsolatteremtő képességük fejletlenségéből fakad. Új közösségekben nehezen találnak helyet maguknak, a közösség tagjaira nehéz teher hárul, amikor integrálni próbálják őket.

**Konstruktív megküzdés** | A magas pontértékű személyek stresszhelyzetekben problémacentrikus, konstruktív magatartást mutatnak, az akadályokat kihívásként értelmezik és kitartóan küzdenek terveik realizálásáért. Alacsony pontérték esetén a személyek stresszhelyzetekben debilizáló szorongást mutatnak, képtelenek arra, hogy céljaik elérésére koncentráljanak, az akadályok felmerüléséért másokat okolnak vagy önmagukban keresik a hibát ahelyett, hogy megoldásokon törnék a fejüket.

**Menekülő-támaszváró magatartás** | A magas pontértékű személyek hajlamosak arra, hogy kerüljék a küzdelmet és a megpróbáltatásokon keresztül elérhető célokat. Stresszhelyzetekben olyan szorongás- vagy feszültségnövekedés-élményt élnek meg, amit csak a helyzetből való kilépéssel tudnak leküzdeni. Gyakran támaszkodnak másokra, amikor bajban vannak, magatartásuk nem nem követelődző, inkább dependens.

**Támadó magatartás** | A magas pontértékű személyek stresszhelyzetekben vagy személyközi konfliktusok esetén agresszív, támadó magatartással reagálnak, a stressz keltette feszültségtől ilyen stratégiával próbálnak megszabadulni. Hajlamosak az ún. emóciókiürítő magatartásra, fellépésük fenyegető, együttműködési szándékot nélkülöző.

**Önregulációs képesség** | Mind a magas, mind az alacsony érték kritikus az emocionális intelligencia szempontjából. Az önregulációs eredményesség az átlagos és az átlag feletti pontértékekben tükröződik. Az átlagosnál magasabb pontértéket mutató személyek arra törekednek, hogy a stressz keltette feszültséget uralják, önmérsékletet és józanságot mutatnak a kritikus pillanatokban is. Feszültségtűrő képességük és énjük átlagon felüli. Stresszhelyzetekben és konfliktusos szituációkban a központi törekvésük az, hogy stabilitást mutassanak és megingathatatlanak látszódnak. Ez a törekvésük gyakran a konstruktivitás ellen dolgozik. Az alacsony pontérték az önszabályozás gyengeségére, a vágyaknak és a késztetéseknek való kiszolgáltatottságra, gyenge feszültségtűrő képességre, csábíthatóságra, a késleltetés és a kitartás hiányára utal.

**Önbüntetésre való hajlam** | A magas pontértékű személyek önmagukat hibáztatják, ha konfliktushelyzet alakul ki vagy akadályok gördülnek a céljaik útjába. Hajlamosak a lemondásra, az akadályoztatást a sors csapásaként fogják fel és passzivitásba, önvádolásba vonulnak. Passzív, tanult tehetetlenséggel jellemezhető, külső kontroll attitűdöt mutató személyek.