

Átlag	Email cím	Kitöltés dátuma	Kitöltési idő
Magyar vegyes minta		2018. 04. 03.	2,8 perc

A kérdőív ismertetése

A kérdőív a pszichológiai jóllét 6 dimenzióját vizsgálja.

A pszichológiai jóllét teljes spektrumának átélését önmagunk elfogadása, a múlt pozitív értékelése, személyes fejlődésünk folyamatos érzése, minőségi emberi kapcsolatok birtoklása, és az a meggyőződés jelenti, hogy életünk értelmes célokat követ, amelyeket autonóm módon, a környezetünk fölött kontrollt gyakorolva valósítunk meg.

Profil

Skála	Érték (1-10)	Nem jellemző	Kevésbé jellemző	Átlagos	Jellemző	Nagyon jellemző
Önelfogadás	9					●
Pozitív emberi kapcsolatok	6			●		
Autonómia	7				●	
Környezeti kontroll	7				●	
Életcélok	6			●		
Személyes fejlődés	7				●	

Személyiségleírás

Az alábbi jellemzés Példa Pál által kitöltött személyiség-kérdőív eredményei alapján készült.

A jellemzés azt tükrözi, ahogyan Pál látja saját magát, s ez nem feltétlenül vág egybe azzal, ahogyan mások írják le őt. A megállapítások pontossága függ attól, hogy a kérdőív 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.

- Pál elfogadja önmagát, erényeivel és hibáival együtt. Békében van saját magával, és pozitívan értékeli a múltat.
- A legszűkebb személyes kapcsolataiban megéli az empátiát és az intimitást. Idegenek felé ugyanakkor kevésbé szívesen nyílik meg, nehezen szavaz bizalmat nekik.
- Döntéseiben figyelembe veszi a társas környezet elvárásait is. Autonóm lénynek látja magát, de a társadalmi értékek és normák betartását is fontosnak tartja.
- A lehetőségeihez mérten úgy alakítja környezetét, hogy az neki a lehető legjobban megfeleljen, de időnként alkalmazkodik a külső adottságokhoz. Többnyire sikeresen intézi az ügyeit.
- Általában tud konkrét célokat követni, de megesik, hogy inkább sodródik az eseményekkel. Gondolkodik az élete értelmén, és úgy érzi, van szerepe abban, hogyan alakul a jövője.
- Pál úgy érzi, képes fejlődni és megújulni. Van érzéke ahhoz, hogy felismerje a saját magában rejlő lehetőségeket. Az idő előrehaladtával egyre sikeresebbnek, hatékonyabbnak látja magát.

A kérdőív skálái

Önelfogadás | Magas pontszám: Önmaga iránt pozitív attitűddel rendelkezik, elismeri és elfogadja énjének sokoldalúságát, beleértve a jó és rossz tulajdonságokat; pozitívan értékeli a múltat.

Alacsony pontszám: Elégedetlen önmagával, csalódást érez azzal kapcsolatban, ami a múltban történt, zavarja némely személyes tulajdonsága, más szeretne lenni, mint ami.

Pozitív emberi kapcsolatok | Magas pontszám: Érzelemteli, kielégítő, bizalomteljes kapcsolata van másokkal; törődik mások jóllétével, képes mély empátiára, érzelmre és intimitásra; megérti az "adni és kapni" elvét az emberi kapcsolatokban.

Alacsony pontszám: Kevés szoros, bizalmas kapcsolata van másokkal; nehezebbre esik másokkal közvetlen, elfogadó, nyitott és törődő lenni; személyközi kapcsolatokban elszigetelt és frusztrált; nem hajlandó kompromisszumokat kötni azért, hogy fontos kapcsolatokat megtartsa.

Autonómia | Magas pontszám: Döntéseiben, életvezetésében önálló és független, képes ellenállni a szociális nyomásnak, fontos számára, hogy autonóm módon cselekedjen és gondolkodjon, a viselkedése belülről irányított, személyes sztemderdek alapján értékeli önmagát.

Alacsony pontszám: Mások elvárásai és értékelése miatt aggódik, fontos döntések meghozatalában másokra támaszkodik, behódol a szociális nyomásnak, konformista módon gondolkodik és cselekszik.

Környezeti kontroll | Magas pontszám: Megnyilvánulásait erős kompetencia-érzés hatja át, képes uralni és befolyása alatt tartani környezetét, képes rá, hogy kiválassza vagy megalkossa azt a környezetet, amely a személyes igényeinek és értékeinek megfelel.

Alacsony pontszám: Mindennapi ügyeket csak nehézségek árán tud elintézni, képtelennek érzi magát arra, hogy megváltoztassa, vagy javítsa a körülötte levő környezetet, nincs tisztában a körülötte lévő lehetőségekkel, helyzetét úgy éli meg, hogy ami vele történik, azt a külvilág tartja kontroll alatt.

Életcélok | Magas pontszám: Konkrét céljai vannak az életben és a célirányosság jellemzi életvezetését, úgy érzi, hogy van értelme a múltnak és a jelennek, olyan hittel és elkötelezettséggel rendelkezik, amely értelmet ad az életének, bízik abban, hogy a jövő történései racionálisan előrejelezhetők.

Alacsony pontszám: Nincs értelem az életében, kevés célja van, nem érzi, hogy valamilyen irányba halad, nem látja a múlt értelmét, nincs olyan hite, amely értelemmel ruházhatná fel az életét. Úgy érzi, kaotikus világban él, és a jövőjét illetően is bizonytalan.

Személyes fejlődés | Magas pontszám: Úgy érzi, folyamatosan fejlődik, az énje folyamatosan gazdagodik, kiterjed, nyitott az új tapasztalatokra, van érzéke ahhoz, hogy felismerje a saját magában rejlő lehetőségeket. Személyiségének és viselkedésének egyre nagyobb hatékonyságát észleli az idő előrehaladtával, olyan módon változik, ami több önismeretet és hatékonyságot tükröz. Olyan személy, aki erényei szerint működik, karaktere jól aknázza ki a temperamentumából adódó lehetőségeket.

Alacsony pontszám: Úgy érzi, a személyisége stagnál, nem érzi a javulást az idő előrehaladtával, unatkozik és érdektelennek érzi az életet, képtelennek érzi magát arra, hogy új attitűdöket és viselkedéseket fejlesszen ki.