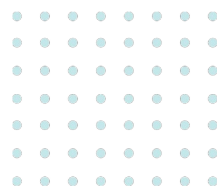


Harag és Düh Kifejezési Mód Skála

2025. 06. 18.





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 bemutatása

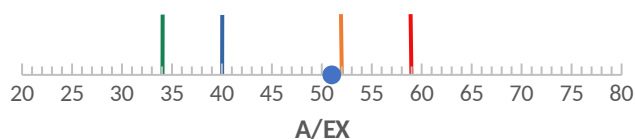
A/EX - Harag / düh kinyilvánításának gyakorisága

A skála felvilágosítást 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.

Eredményed a megadott válaszok alapján: Átlagos

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Átlagos mértékben vagy haragos természetű. Ha olyan a természeted, hogy haragodat kimutatod mások irány, ezt kizárólag "indokolt" esetben teszed, ezért lehetséges, hogy ez irány mások elnézőek, megértőek. Ha viszony a hűdöt magadba fojtod, időnként indokolatlanul idegesnek, feszültnek tűnhetsz a többiek szemében, de ezt környezeted többnyire még elviseli.



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.

Eredményed a megadott válaszok alapján: Átlagos

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Kevésbé jellemző rád, hogy a haragot vagy a dühöt magadba fojtsd.





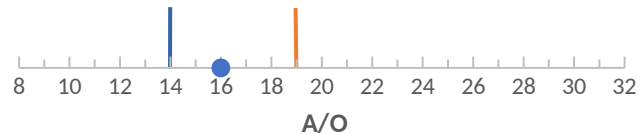
A/O - Harag / düh külvilág felé történő levezetése

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

Eredményed a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Az átlagosnál gyakrabban vetíted másokra a dühöd, vagy mutatod ki másoknak a düh vagy harag által kiváltott érzéseid. Általában nem nyomod el dühödöt, hanem az érzést kiváltó tényező/személy felé fordítod azt. Ez a cselekvés megnyilvánulhat szóban (csúnya szavak) vagy tettekben (pl. ajtócsapkodás) is. Haragod inkább mások és nem magad ellen fordítod. Ennek a jelei mások számára gyakran indokolatlan/értelmezhetetlen hibáztatás formájában is észlelhetők.



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.

Amennyiben személyre szabott elemzését szeretnéd az általad kitöltött kérdőív eredményeinek, keresd fel az iskolai tanácsadót vagy más, iskolától független szakembert.



HELP
E G Y E S Ü L E T