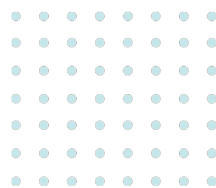


# Megküzdési módok kérdőív

2025. 06. 18.





## 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 bemutatása

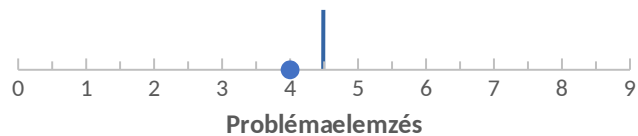
## Problémaelemzés

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

### Eredményed a megadott válaszok alapján: *Alacsony*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Problémahelyzetben kevésbé jellemző rád, hogy azt előbb részletesen elemezd, majd csak azt követően cselekedj, rendszerint megfontoltan.



## Céltudatos cselekvés

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

### Eredményed a megadott válaszok alapján: *Magas*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Jellemző rád, hogy a problémákat kihívásként fogd fel és igyekezz minél előbb és hatékonyan megoldani azokat. A nehézségekhez pozitívan állsz hozzá, azokban a továbblépés lehetőségét látod.





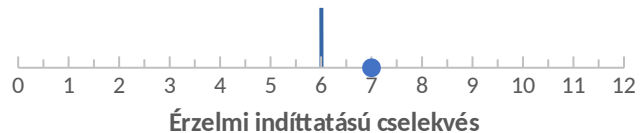
## Érzelmi indíttatású cselekvés

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

### Eredményed a megadott válaszok alapján: Magas

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Jellemző rád, hogy a problémákhoz érzelmi alapon közelíts: dühösen beleállj, megijed, a kellemetlenség folytán próbáld félretenni, vagy elfeledtetni önmagaddal.



## Alkalmazkodás

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

### Eredményed a megadott válaszok alapján: Magas

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Stresszhelyzetekben jellemző rád, hogy alkalmazkodni próbálj a körülményekhez, pozitív és negatív értelemben egyaránt. Rendszerint nem kialakult helyzeten próbálsz meg változtatni, hanem elfogadod azt, esetleg beletörődsz.





## 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.

### Eredményed a megadott válaszok alapján: **Magas**

Az eredmény szöveges kiértékelése:

A stresszhelyzettel való megküzdés során jellemző rád, hogy annak megoldásában aktívan támaszkodsz társas kapcsolataidra (család, barátok, társak). Van, hogy másokat bízol meg, hogy helyetted cselekedjenek, vagy hogy tanácsot kérsz másoktól, esetleg lelki segítségnyújtást.



## 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.

### Eredményed a megadott válaszok alapján: **Magas**

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Jellemző rád, hogy érzelmileg közelíts egy-egy problémához. Az azzal való megküzdés során elmenekülsz a helyzetből, vagy szabadjára engeded indulataidat, így szabadulva meg 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.

### Eredményed a megadott válaszok alapján: *Alacsony*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Egy-egy stresszel járó helyzetben nem jellemző rád, hogy befelé fordulj, ne oszd meg másokkal a helyzet következtében kialakuló érzelmeidet, hanem inkább saját magadba próbáld elrendezni azokat.



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.

