

# Coping

## Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív

### Személyes adatok

Név	Nem	Születési év	Végzettség
<b>Próba Pál</b>	Férfi	1981	Felsőfokú

### Kitöltött teszt adatai

Teszt	Felvétel dátuma	Viszonyítási csoport	Tesztfelvevő
Coping	2011.03.23.	Coping – vegyes minta	Adminisztrátor

### Személyiségprofil

Skála	T-érték	Nagyon alacsony	Alacsony	Átlagos	Magas	Nagyon magas
Problémacentrikus reagálás	28	[Bar chart showing score 28 in the 'Nagyon alacsony' range]				
Támaszkeresés	66	[Bar chart showing score 66 in the 'Magas' range]				
Feszültségkontroll	29	[Bar chart showing score 29 in the 'Nagyon alacsony' range]				
Figyelemelterelés	65	[Bar chart showing score 65 in the 'Magas' range]				
Emóciófókusz	80	[Bar chart showing score 80 in the 'Nagyon magas' range]				
Emóciókiürítés	80	[Bar chart showing score 80 in the 'Nagyon magas' range]				
Önbüntetés	41	[Bar chart showing score 41 in the 'Alacsony' range]				
Belenyugvás	74	[Bar chart showing score 74 in the 'Magas' range]				

Kérjük, segítse munkánkat azzal, hogy visszajelez számunkra a teszt kitöltő felülettel és a kapott teszt eredményekkel kapcsolatban!

Szánjon 2 percet a visszajelzésre, kattintson az alábbi linkre:

[www.centura.hu/visszajelzes](http://www.centura.hu/visszajelzes)

## Coping értelmezés

### Bevezetés

*Az alábbi leírás azokat az ún. **megküzdési stratégiákat** veszi sorra, amelyeket Próba Pál valószínűleg alkalmaz (vagy éppenséggel elkerül), amikor élete során problémákkal, stresszeli helyzetekkel kell megbirkóznia.*

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

### Próba Pál megküzdési stratégiáinak jellemzői

- Nem fordít figyelmet magára a problémára, így nem sikeres annak konstruktív megoldásában. Ha jobban igyekezne megérteni és feltárni a kialakult helyzetet, bizonyára nagyobb eséllyel találna rá megoldási módot.
- A fenyegetettség elhárításához erősen igényli más emberek segítségét (például tanácsot kér, vagy érzelmi támaszt keres).
- Amellett, hogy a probléma jellemzői nem foglalkoztatják, saját állapotával (érzelmi és vegetatív reakcióival) sem törődik. Feszültségeit nem próbálja kordában tartani.
- Hajlamos arra, hogy tudatosan elterelje a figyelmét a bajról, másra gondolva vagy más tevékenységek után nézve. Ez a megoldás halogatásához vezethet.
- Jelentős erőfeszítéseket tesz, hogy saját kellemetlen érzelmi állapotát mielőbb megszüntesse (például önjutalmazással vagy magára erőltetett optimizmussal).
- A probléma okozta feszültséget kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezeti le. Negatív érzelmeit (dühét, csalódottságát stb.) szabadon "kiengedi", ami mások hibáztatásához vagy akár agresszív viselkedéshez is vezethet.
- Nem jellemző, hogy saját magát okolná a kialakult helyzetért. Nem nevezhető önmarcangoló vagy büntudatosságra hajlamos típusnak.
- Elfogadja, ami történt, beletörődve a helyzetbe, amit akár a "sors akaratának" is tarthat. Úgy érzi, együtt kell élnie a problémával.