

Coping junior

Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív - junior változat

Személyes adatok

| Név | Nem | Születési év | Végzettség |
|------------------|--------------|--------------|-----------------|
| Próba Pál | Férfi | 1994 | Alapfokú |

Kitöltött teszt teszt adatai

| Teszt | Felvétel dátuma | Viszonyítási csoport | Tesztfelvevő |
|-----------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| Coping-J | 2010.03.16. | Coping - Fiúk | Centura Kft. |

Eredmények

| Skála | Nyerspont | STEN érték | Nagyon alacsony | Alacsony | Átlag | Magas | Nagyon magas |
|----------------------------|-----------|------------|-----------------|-------------|-------|-------|--------------|
| Problémacentrikus reagálás | 17 | 3 | [Orange bar] | | | | |
| Támaszkérés | 14 | 4 | [Orange bar] | | | | |
| Feszültségkontroll | 16 | 6 | | [Green bar] | | | |
| Figyelemelterelés | 10 | 1 | [Red bar] | | | | |
| Emóciófókusz | 13 | 4 | [Orange bar] | | | | |
| Emóciókiürítés | 19 | 8 | [Orange bar] | | | | |
| Önbüntetés | 12 | 6 | | [Green bar] | | | |
| Belenyugvás | 10 | 7 | [Orange bar] | | | | |

Skálaleírások

| | |
|----------------------------|---|
| Problémacentrikus reagálás | A cél a fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása. ("Minden lehetőséget számításba veszek, ami segítheti a probléma kezelését"). |
| Támaszkeresés | A cél ilyenkor is a fenyegetettség elhárítása, a veszély megszüntetése, de ehhez közreműködőt igényel a személy ("Beszélek valakivel, aki konkrét lépést tehet a probléma kezelésére"). |
| Feszültségkontroll | Az alapvető cél a személyiség stabilitásának megőrzése, a figyelem a fenyegetésről az énré terelődik, de a személy nem adja fel a helyzetmódosítás lehetőségét ("Igyekszem távolabbról szemlélni a helyzetet, így próbálok tárgyilagos lenni"). |
| Figyelemelterelés | Elhárítási manőver, a személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást ("Más elfoglaltság után nézek, hogy a gondoktól megszabaduljak"). |
| Emóciófókusz | A személy erőfeszítései elsősorban arra irányulnak, hogy a fenyegetettség keltette negatív, kellemetlen érzelmi állapotot megszüntesse ("Különböző dolgokkal megpróbálom elérni, hogy jobban érezzem magam"). |
| Emóciókiürítés | A fenyegetettség okozta feszültséget a személy kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban vezeti le, acting-out, anger-out megnyilvánulások révén ("Hagyom, hogy az érzelmeim szabadon megnyilvánuljanak"). |
| Önbüntetés | A fenyegetést, a negatív emocionális élményeket úgy értelmezi a személy, mint jogos, törvényszerű válaszokat az ő korábbi helytelen, nem kívánatos viselkedésére ("Magamban keresem a hibát"). |
| Belenyugvás | A személy úgy érzi, hogy el kell fogadnia azt, ami történt, és együtt kell élnie a felmerülő problémával. A sors akarata, ami történt ("Belenyugszom, hogy együtt kell élnem a problémámmal"). |

Coping–junior 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 sok figyelmet magára a problémára, így nem mindig képes konstruktívan megoldani azt. Ha kissé jobban igyekezne megérteni és feltárni a kialakult helyzetet, bizonyára nagyobb eséllyel találna rá a megoldási lehetőségekre.
- A fenyegetettség elhárításához kevésbé veszi igénybe más emberek segítségét. Nem jellemző, hogy tanácsot kérne, vagy érzelmi támaszt keresne másoknál.
- Állandóan a probléma körül forognak a gondolatai, nehezebbre esik akár csak rövid időre mással foglalkozni. Igényli a gyors megoldást.
- Kevés erőfeszítést tesz annak érdekében, hogy saját kellemetlen érzelmi állapotát megszüntesse. Ritkán él az olyan stratégiákkal, mint az önjutalmazás vagy önnyugtatás.
- A probléma okozta feszültséget olykor hajlamos kontrollálatlan, nem célirányos reakciókban levezetni. Negatív érzelmeit (dühét, csalódottságát stb.) inkább "kiengedi", semmint hogy magában tartaná.
- Viszonylag könnyen elfogadja, ami történt, és képes beletörődni a helyzetbe. Próbál együtt élni a problémával.
- Átlagos mértékben jellemzi a lelki egyensúlyának megőrzésére tett erőfeszítés; az önhibáztatás vagy önbüntetés; így feltehetőleg helyzetfüggő, mikor és mennyire él efféle megküzdési módokkal.