

PIK

Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív

Személyes adatok

| Név | Nem | Születési év | Végzettség |
|------------------|-------|--------------|------------|
| Próba Pál | Férfi | 1981 | Felsőfokú |

Kitöltött teszt adatai

| Teszt | Felvétel dátuma | Viszonyítási csoport | Tesztfelvévő |
|-------|-----------------|----------------------|----------------|
| PIK | 2011.03.23. | PIK – Magyar férfiak | Adminisztrátor |

Személyiségprofil

| Skála | T-érték | Nagyon alacsony | Alacsony | Átlagos | Magas | Nagyon magas |
|---|---------|-----------------|----------|---------|-------|--------------|
| Pozitív gondolkodás | 39 | | | | | |
| Kontrollézés | 40 | | | | | |
| Koherenciaézés | 38 | | | | | |
| Öntisztelet | 50 | | | | | |
| Növekedésézés | 31 | | | | | |
| Rugalmasság, kihíváskeresés | 43 | | | | | |
| Empátia, társas monitorozás | 55 | | | | | |
| Leleményesség | 56 | | | | | |
| Énhatékonyság-ézés | 40 | | | | | |
| Társas mobilizálás képessége | 43 | | | | | |
| Szociális alkotóképesség | 59 | | | | | |
| Szinkronképesség | 49 | | | | | |
| Kitartásképesség | 42 | | | | | |
| Impulzivitáskontroll | 39 | | | | | |
| Érzelmi kontroll | 42 | | | | | |
| Ingerlékenység-gátlás | 49 | | | | | |
| Megközelítő, monitorozó alrendszer | 41 | | | | | |
| Mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer | 50 | | | | | |
| Önszabályozó alrendszer | 45 | | | | | |

Kérjük, segítse munkánkat azzal, hogy visszajelez számunkra a tesztkitöltő felülettel és a kapott teszteredményekkel kapcsolatban!

Szánjon 2 percet a visszajelzésre, kattintson az alábbi linkre:

www.centura.hu/visszajelzes

PIK értelmezés

Bevezetés

Dr. Oláh Attila definíciója szerint „a **pszichológiai immunrendszer** fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön – inkább gazdagodjon – a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja (belsővé tétele) következtében.”

Röviden, a **pszichológiai immunrendszert** azok a személyiségtényezők alkotják, amelyek lehetővé teszik a feszültségekkel és stresszhatásokkal való eredményes megbirkózást, ezzel biztosítva a személy hatékonyságát és lelki egészségének megőrzését.

Az alábbi leírás Próba Pál pszichológiai immunrendszerét elemzi, annak egyes összetevői mentén. 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 jellemzés felhasználásakor vegyük továbbá figyelembe, hogy annak érvényessége az idő múlásával csökkenhet – különösen, ha időközben jelentősebb változások történtek a személy életében.

A leírás négy fő részből áll:

- I. A személyt kifejezetten jellemző tulajdonságok
- II. A személyt átlagos mértékben jellemző dimenziók
- III. Összefoglalás a pszichológiai immunrendszer alrendszerei szerint
- IV. Potenciális stresszforrások listája

I. A személyt kifejezetten jellemző tulajdonságok

- Próba Pál hajlik a pesszimizmusra, és gyakran számít kedvezőtlen fejleményekre. Nehézségek felmerülése esetén viszonylag hamar feladja a bizakodást. Nem mindig hisz abban, hogy törekvéseit siker fogja koronázni.
- Úgy érzi, hogy inkább a körülményeken vagy a szerencsén múlik, hogy mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. Aránylag könnyen lemond arról, hogy aktív erőfeszítéseket tegyen a körülmények uralására, és hajlamos lehet a "sorsra" bízni magát.
- Sokszor van olyan érzése, hogy dolgai nem egészen úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható lenne. Életének főbb eseményeiben ritkán fedez fel összefüggést, és úgy gondolja, élete lehetne célirányosabb, értelemtelibb. A nehéz pillanatokat olykor hiábavaló szenvedésnek tekinti.
- Úgy érzi, sok tekintetben visszafejlődött az elmúlt időszakban. Egyre kevésbé látja magát sikeresnek vagy hatékonynak, és sokszor megkérdőjelezi növekedési, megújulási képességét. Az új tapasztalatokat nem igazán tudja saját fejlődésének szolgálatába állítani.
- Az új kihívásokat igyekszik elkerülni, és némileg rugalmatlanul reagál a váratlan helyzetekre. Nem kedveli az újdonságokat, és a változásokat hajlamos inkább kellemetlenségnek, semmint a személyes fejlődés lehetőségének látni. Nem mondható vállalkozó kedvű embernek.
- Meglehetősen leleményes, kreatív ember, aki könnyen feltalálja magát. Van tehetsége ahhoz, hogy eredeti ötleteket és alternatív megoldásokat találjon egy-egy problémára. Múltbéli tapasztalatait és ismereteit találékonyan felhasználja az aktuális helyzet megoldásához. Ami ötletei alkalmazásának korlátot szabhat, az némi pesszimizmusa a siker esélyét illetően és a

helyzet uralására tett pusztán gyenge kísérletei, valamint kitartásának átlagosnál alacsonyabb szintje.

- Próba Pál olyan emberként írta le magát, aki nem mindig képes megtenni azokat a lépéseket, amelyekkel elérhetné kitűzött célját. Még ha látja is, mit kellene tennie, előfordul, hogy hiányzik belőle az eltökéltség, hogy azt meg is tegye. Az átlagosnál kevésbé hatékony embernek tartja magát.
- Nem kifejezetten olyasvalaki, aki másokat mozgósítana annak érdekében, hogy támogassák céljai megvalósításában, vagy segítsék problémái megoldásában. Meggyőző ereje és kapcsolatteremtő készsége kissé elmarad az átlagostól. Van, hogy a másokkal való együttműködés során sikerül hasznosítania a társaiban rejlő lehetőségeket, de ez viszonylag ritkán fordul elő.
- Van érzéke ahhoz, hogy a köz javára fordítsa a másokban szunnyadó lehetőségeket úgy, hogy közben nem válik manipulatívva. Jelentős kisugárzása van, így társai gyakran önként elfogadják és követik az általa képviselt gondolkodásmódot és elképzeléseket, melyeket azután akár maguk is továbbvisznek. E képességet egyfajta "pszichológiai reprodukciónak" is nevezhetjük.
- Előfordul, hogy nem fejezi be azt, amibe belekezdett. Akadályok felbukkanása esetén viszonylag könnyen feladja a próbálkozást, és kevésbé képes a tartós koncentrációra. A frusztrációkat nehezen tűri, bár a túlzott indulatoknak hatékonyan útját állja.
- Hajlamos az impulzivitásra, meggondolatlanságra. Olykor anélkül tesz vagy mond dolgokat, hogy előtte kellő mértékben végiggondolná a várható következményeket és megfelelően értelmezné, keretbe helyezné a teendőket. Utólag belátja, hogy nagyobb megfontoltságra, körültekintésre lett volna szükség. A jutalmakat hamar szeretné megkapni, a késleltetés nem sorolható erősségei közé.
- A veszteségek, kudarcok vagy kritikus megjegyzések hosszabb lecsengésű negatív érzelmeket váltanak ki belőle, ami megnehezíti számára, hogy figyelmét hatékonyan a helyzet megoldásának szentelhesse. Hajlik az idegeskedésre, aggodásra, pesszimizmusra.

II. A személyt átlagos mértékben jellemző tulajdonságok

Az alábbi dimenziókban Próba Pál középtérteket mutat, azaz nem tér el számottevően az alkalmazott viszonyítási csoport átlagától. Másszóval ezek azok a vonatkozások, amelyekben Próba Pál a leginkább hasonlít a többi emberhez.

- Önbecsülés; a saját belső értékeinek tisztelete; önjutalmazás.
- A társas környezet érzelmi jelzéseinek pontos észlelése.
- A környezettel és a történésekkel való együtt "vibrálás"; a tevékenységnek való teljes odaszentelődés.
- Türelem, béketűrés, ingerlékenység-mentesség.

III. Összefoglalás a pszichológiai immunrendszer alrendszerei mentén

Megközelítő, monitorozó alrendszer

Ez az alrendszer a kognitív (megismerő) mechanizmusok segítségével lehetővé teszi, hogy a személy megértse a helyzetet, ellenőrzése alá vonja azt, és felismerje a pozitív következmények lehetőségét.

Próba Pál e dimenzió fejlettségét tekintve némi hiányosságot mutat.

Mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer

Ez az alrendszer azokat a módszereket foglalja magába, amelyekkel a személy felzárkóztatja képességeit és megváltoztatja saját fizikai vagy társas környezetét annak érdekében, hogy elérje céljait.

A kérdőív eredményei alapján Próba Pál ezen alrendszere átlagosan fejlett.

Önszabályozó alrendszer

Ez az alrendszer biztosítja a figyelmi és tudati működés szabályozását, valamint a stresszhelyzetekben kialakuló érzelmi állapotok uralását.

Próba Pál önszabályozó alrendszere átlagosan erősnek bizonyult.

IV. Potenciális stresszforrások listája

Az alábbi táblázat azt mutatja, hogy az eredmények tükrében bizonyos potenciális stresszhelyzetek milyen mértékű stresszt okoznak Próba Pál számára:

| | Nem okoz stresszt | Mérsékelt stresszt okoz | Erős stresszt okoz |
|--|-------------------|-------------------------|--------------------|
| Kétesélyes helyzetek (amikor nem ismert a pozitív kimenetel valószínűsége). | | ◆ | |
| Olyan esetek, amikor lehetősége van a helyzet uralására (s ezt el is várják tőle), de ehhez személyesen kézbe kellene vennie a dolgokat. | | ◆ | |
| Annak megtapasztalása, hogy a dolgok kaotikusan, nem az ésszerű elvárások szerint alakulnak. | | ◆ | |
| Saját képességeinek, belső értékeinek mások általi megkérdőjelezése. | √ | | |
| Társas összehasonlító, „mérlegkészítő”, elszámoltatási helyzetek; szembesülés azzal, hogy mások előrébb tartanak nála. | | | ◆ |
| Jelentősebb kihívások, változtatásra ösztökélő körülmények, versenyhelyzetek. | | ◆ | |
| A társas környezet érzelmi jelzéseinek pontos észlelését megkívánó helyzetek. | √ | | |
| A megszokottól eltérő helyzetek, melyek leleményességet, találékonyságot, kreativitást igényelnek. | √ | | |
| Eltökéltséget, magas szintű hatékonyságot megkövetelő helyzetek. | | ◆ | |
| Olyan problémák, melyekhez mások segítségét, támogatását kell igénybe vennie. | | ◆ | |
| Olyan helyzetek, amikor egy csoportot kellene megszerveznie, vagy másokat serkentenie, inspirálnia. | √ | | |
| A figyelmét szétszóró, a szándéka keresztülvitelét megnehezítő körülmények. | √ | | |
| Kitartást, tartós koncentrációt, frusztrációtűrést megkövetelő helyzetek. | | ◆ | |
| Higgadságot, megfontoltságot, körültekintést, késleltetést igénylő helyzetek. | | ◆ | |
| Olyan helyzetek, amikor gyorsan túl kellene tennie magát egy-egy veszteségen vagy kudarcon. | | ◆ | |
| Türelmet, béketűrést, ingerlékenység-mentességet igénylő helyzetek. | √ | | |