

PIK junior

Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív - junior változat

Személyes adatok

Név	Nem	Születési év	Végzettség
Próba Pál	Férfi	1995	Alapfokú

Kitöltött teszt teszt adatai

Teszt	Felvétel dátuma	Viszonyítási csoport	Tesztfelvevő
PIK-J	2010.03.16.	PIK-J - 12-15 évesek	Centura Kft.

Eredmények

Skála	Nyerspont	STEN érték	Nagyon alacsony	Ala- csony	Átlag	Magas	Nagyon magas
Pozitív gondolkodás	11	9					
Kontrollézés	8	5					
Koherenciaézés	8	5					
Öntisztelet	6	4					
Növekedésézés	6	2					
Rugalmasság, kihíváskeresés	7	3					
Empátia, társas monitorozás	6	2					
Leleményesség	5	3					
Énhatékonyágézés	12	9					
Társas mobilizálás képessége	6	3					
Szociális alkotóképesség	7	5					
Szinkronképesség	9	7					
Kitartásképesség	7	4					
Impulzivitáskontroll	11	8					
Érzelmi kontroll	5	3					
Ingerlékenységátlás	9	6					
Megközelítő, monitorozó rendszer	53	4					
Mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer	36	5					
Önszabályozó rendszer	34	6					

Skálaleírások

Pozitív gondolkodás	A pozitív következmények, a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam. A magas pontértékű személy sikerorientált és tapasztalataiból építkezve optimista nehezített alkalmazkodási feltételek esetén is.
Kontrollézés	A személy azon meggyőződését jelenti, hogy többnyire rajta múlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. A magas pontértékű személy aktív erőfeszítéseket tesz a kontroll megszerzésére és megtartására, és a számára új helyzetekben is kontrollra készen viselkedik.
Koherenciaérzés	Az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség; annak érzése, hogy a külső környezet változásai előre jelezhetők, és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható. A koherenciaérzésnek három fő komponense van: a felfogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (források felderítése és adekvát felhasználása) és az értelmesség (az élet értelmének érzése és értelemtili életcélok találása). A magas koherencia érzéssel bíró személy az élet nehéz pillanatait leküzdendő kihívásoknak tekinti ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelné azokat; amikor konfliktussal találkozik, elkezd keresni a helyzet értelmét, nem menekül el a megpróbáltatások elől.
Öntisztelet	Önmagunk pozitív értékelésén túl egy aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás. A magas pontértékű személyek értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket, és mértéktartó figyelmet fordítanak önmaguk "gondozására", megbecsülve és reálisan értékelve mindazt, amit létrehoztak.
Növekedésérzés	Saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálisan szemlélve az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja. A sikeres önmegvalósítás elvárása motiválja a személyt arra, hogy minél többet asszimiláljon az új tapasztalatokból.
Rugalmasság, kihíváskeresés	A kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemerülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igénye jellemzi a magas pontértékű személyeket. Minden változásban a személyes fejlődés lehetőségeit keresik.
Empátia, társas monitorozás	Annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.

Leleményesség	A személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására, a tanult ismeretek olyan átstrukturálására való képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására. A tanult leleményesség a jég hátán való megélés művészete.
Énhatékonyságérzés	Az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokat a viselkedéseket végrehajtani, amelyekkel az általa kitűzött célt megvalósíthatja.
Társas mobilizálás képessége	Ennek birtokában az egyén sikeres mások irányításában, képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik; el tudja érni, hogy támogassák a céljai megvalósításában. Eredményes a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben.
Szociális alkotóképesség	Képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában. A magas pontértékű személyek csoportokat szervezve oldják meg az élet azon problémáit, amelyekhez nem elegendők a személyes forrásaik. A szociális alkotóképesség magas szintjén az emberek tudományos iskolákat alapítanak, mozgalmakat vezényelnek, olyan társulásokat képesek létrehozni, amelyek önként követik és elfogadják azt a gondolkodási formát, távlati célt vagy tudományos programot, amit ők dolgoztak ki, vagy amit ők fontosnak ítélnék.
Szinkronképesség	Az egyén azon kapacitása, hogy képes együtt vibrálni a környezeti változásokkal, ha erre elszánta magát. Képes pszichés energiáit maradéktalanul a szándéka szerinti tevékenységre koncentrálni. A figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége.
Kitartásképesség	Az egyén akadályok keletkezése esetén is képes folytatni az elhatározott viselkedést, ebben a frusztrációs tolerancia magas szintje és a késleltetésre való képesség is erősíti az egyént.
Impulzivitáskontroll	A viselkedés racionális kontroll és mentális programok által történő vezérlésére való képesség. A várható következmények elemzésével a kontextuálisan leghelyénvalóbb magatartás és kontrolláltsági fok megválasztására való képesség.
Érzelmi kontroll	A kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciók uralásának konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége.
Ingerlékenységátlás	Az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége.
Megközelítő, monitorozó rendszer	Ezt a mutatót a program a következő skálákból képezi: Pozitív gondolkodás, Kontrollérzés, Koherenciaérzés, Növekedésérzés, Rugalmasság és kihíváskeresés, Empátia és társas monitorozás, Kitartásképesség.

Mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer	Ezt a mutatót a program a következő skálákból képezi: Öntisztelet, Leleményesség, Énhatékonyságérzés, Társas mobilizálás képessége, Szociális alkotóképesség.
Önszabályozó rendszer	Ezt a mutatót a program a következő skálákból képezi: Szinkronképesség, Impulzivitás kontroll, Érzelmi kontroll, Ingerlékenység gátlás.

PIK–junior 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

- Szinte minden helyzetben derűlátón gondolkodik, és bízik a kedvező fejleményekben. Optimista szemléletét komoly nehézségek felmerülése esetén sem adja fel. Elszántan hisz abban, hogy törekvéseit siker fogja koronázni.
- Nem tiszteli kellőképpen önmagát és saját belső értékeit. Hajlamos alulbecsülni mindazt, amit elért vagy létrehozott. Nem mindig fordít megfelelő figyelmet az önjutalmazásra, önmaga "gondozására", és ritkán juttatja kifejezésre jogos büszkeségét.
- 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.
- Nem kifejezetten sikeres abban, hogy a társas környezet jelzéseit észlelje, vagy hogy pontosan megítélje mások indítékait, érzéseit. Nem mindig tudja átlátni a kölcsönös viszonyok hálózatát a csoportban. Mindezek eredményeképp nem teljesen aknáz ki egy olyan információforrást, amely hozzásegíthetné rövid- és hosszútávú céljai megvalósításához.
- Leleményesség, találékonyság és kreativitás tekintetében némileg elmarad a legtöbb embertől. Bár időnként képes eredeti ötleteket és alternatív megoldásokat találni egy-egy problémára, nem ő az az ember, aki gyorsan és könnyedén felismerné, hogy múltbeli tapasztalatait és ismereteit miként hasznosíthatná az aktuális helyzet megoldásához.

- Próba Pál szilárd meggyőződése, hogy képes megtenni azokat a lépéseket, amelyekkel elérheti kitűzött célját. Biztos abban, hogy mit kell tennie, és azt véghez is viszi. Kimagaslóan hatékony emberként írta le magát, aki bízik a dolgok pozitív kimenetelében.
- 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.
- Szinkronba tud kerülni környezetével, ilyenkor erősen "jelen van" a helyzetben. Jól lépést tart az eseményekkel, és figyelmét a szándékolt tevékenységre összpontosítja. Az elterelő mozzanatok nem könnyen zökkentik ki a kerékvágásból (ez alól az erősebb negatív érzelmeket kiváltó események kivételt képeznek).
- 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.
- Jellemzi a higgadság, megfontoltság, kellő körültekintés. Mielőtt tenne vagy mondana valamit, lehetőség szerint felméri a várható következményeket, és azok figyelembe vételével cselekszik. Szükség esetén a jutalmak bezsebelését késleltetési tudja.
- 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. Mindez megnehezíti számára, hogy levonja a tanulságokat és továbbléljen.

II. A személyt átlagos mértékben jellemző tulajdonságok

Az alábbi dimenziókban Próba Pál középértékeket 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.

- A körülmények uralása; annak érzése, hogy leginkább rajta múlnak a történések.
- Az értelemteni élet érzése; hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható.
- Mások serkentése, inspirálása; a bennük szunnyadó lehetőségeknek a köz javára való fordítása.
- 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.		◆	
Higgadtságot, megfontoltságot, körültekintést, késleltetést igénylő helyzetek.	√		
Olyan helyzetek, amikor gyorsan túl kellene tennie magát egy-egy veszteségen vagy kudarcon.		◆	
Tűrelmet, béketűrést, ingerlékenység-mentességet igénylő helyzetek.	√		