

Agresszió teszt

1. Partin van, ahol a csapból is pezsgő folyik. Tudja, hogy mikor kell abbahagyni?

- A. Igen, mindig. (@)
- B. Majdnem mindig. (&)
- C. Többnyire. (*)
- D. Néha nem. (×)

2. Ön szerint mi a legfontosabb ahhoz, hogy valaki művészi pályán sikeres legyen?

- A. Szerencse. (×)
- B. Kapcsolatok. (&)
- C. Tehetség. (*)
- D. Kitartás. (@)

3. Mit tesz, ha az étteremben a megrendelt lágy tojás helyett keményet kap?

- A. Azonnal hívja a pincért. (×)
- B. Otthagyja a tojást. (*)
- C. Kellemetlenül megeszi, de nem ad borraivalót. (&)
- D. Megeszi és nem szól, lehet, hogy a pincér félreértette a rendelést. (@)

4. Heves vitába keveredik a párjával. Hogyan végződik a veszekedés?

- A. Jól kikiabálja magát, aztán abba hagyja. (@)
- B. Elbújik a lakás egyik sarkába, amíg megnyugszik. (&)
- C. Igyekszik abbahagyni, de később visszatér a témára. (×)
- D. Igyekszik elkerülni a veszekedést. (*)

5. Hogyan nyitja fel a lágy tojást?

- A. Kanállal. (*)
- B. Késsel. (&)
- C. Az asztal széléhez ütogeti. (@)
- D. Hol így, hol úgy. (×)

6. Ön van a rács mögött. Az alább felsoroltak közül vajon mi juttatta ide?

- A. Halált okozó gondatlan veszélyeztetés. (×)
- B. Biztosítási csalás. (*)
- C. Adócsalás. (&)
- D. Intrikák ártatlan áldozata. (@)

7. Ismerősei közül kit szeretne a dutyiba látni. Írja fel hány név jut az eszébe 15 másodperc alatt!

- A. 0-1 (×)
- B. 2-3 (&)
- C. 4-5 (@)
- D. 5-..... (*)

8. Mit gondol arról, aki az arcán vagy a nyelvén testékszert visel?

- A. Nem érdekli, az ő dolga. (×)
- B. Sötétben nem szeretne vele találkozni. (&)
- C. Lehet, hogy egész rendes ember. (*)
- D. Hogy néz ki! (@)

9. Hogyan nyit ki egy átkötözött csomagot?

- A. Akár többször is nekirugaszkodva türelmesen kibogozza. (@)
- B. Szétvágja a zsinórt. (*)
- C. Széttépi. (×)
- D. Szétrágja a zsinórt. (&)

10. Végre talál parkolóhelyet, indexel, és elkezd tolatni, de a háta mögött jövő autós önre dudál. Mit tesz?

- A. Dühösen továbbmegy. (*)
- B. Továbbtolat és nem hagyja, hogy más elvegye a parkolóhelyet. (@)
- C. Erősen a fékre lép, majd kihajol az ablakon és elkezd mutogatni. (&)
- D. Dühösen továbbhajt, de az eset az egész napját tönkretette. (×)

11. A barátnője (barátja) az egyik partin bemutatja az új fiúját (barátnőjét), aki borzasztó alaknak néz ki. Hogyan viselkedik?

- A. Meglepődik és igyekszik a elkerülni. (@)
- B. Nem túl barátságos hozzá. (×)
- C. Megfelelő távolságból elkezd figyelni. (*)
- D. Megkérdezi a barátnőjét (barátját), mit talált benne vonzónak. (&)

Agresszió teszt értékelés

HA AZ „X” JELBŐL VAN A TÖBB...

IMPULZÍV

Nos, ön valójában nem Borsószem királykisasszony, sokkal inkább harcos szellem - legalábbis ami az agresszivitását illeti. Hirtelen haragú és gyakran kihozzák a sodrából. A vita az életeleme, ilyenkor engedheti ki a gőzt, gyakran konfliktusba keveredik. Az impulzivitásnak azonban előnyei is vannak. Hatalmas erővel és energiával tudja belevetni magát minden új feladatba, imádja a kihívásokat. Órák alatt megold mindent, amire másoknak napok kellene. Ami szimpatikussá teszi. Nemcsak a saját, hanem mások érdekeiért is ugyanolyan vehemenciával harcol. Próbáljon jobban uralkodni magán és csak akkor keljen ki az igazáért, ha valóban fontos ügyről van szó. Különbén túl sok energiája pazarlódik el.

HA A "&" JELBŐL VAN TÖBB...

ROBBANÉKONY

Ön olyan ember, aki tud uralkodni magán, még a rossz érzésein is. Úgy véli, hogy ami belül zajlik, ahhoz másnak semmi köze. Már kisgyerekkorában megtanulta, hogy a jó gyerekek jutnak fel az égbe. Ezért mindent magába fojt, legfeljebb néhány csípős megjegyzést ejt el. Ez működik is addig, amíg csak kisebb mérgelődésről van szó, de a sok piszkálás egyre csak raktározódik önben. Ekkor viszont egyetlen rossz megjegyzés is elég ahhoz, hogy robbanjon a bomba. Így egyetlen perc alatt lerombolhatja, amit hónapok, vagy évek alatt szép lassan felépített. És ez nem csekélység! A környezet megrökönyödésén túl az is óriási gondot jelent, hogy ezek a dühkitörések önt is megrémítik és bűntudatot váltanak ki. Egészen addig, amíg elég méreg gyűlik fel és következik az újabb robbanás... Próbálja meg véleményét korábban és egyenesebben megmondani. Tanulja meg, hogy igenis beszélni kell arról, ami feldühíti. Így nyílhat egy kis szelep, amin keresztül a gőz nagy része távozni tud.

HA A "*" JELBŐL VAN TÖBB...

KIEGYENSÚLYOZOTT

Természetesen néha ön is agresszív, nem is tagadja. De csak akkor, ha alapvető fontosságú ügyről van szó, ha úgy érzi, igazságtalanul bántak el önnel. Nagyon jól ismeri saját magát és tudja, hogy dűhe még segíti is abban, hogy a történések menetét megváltoztassa. Munkájában nem retten vissza attól, hogy keményen kiálljon az igazáért. Általában siker koronázza erőfeszítéseit. Magánéletében, családi és baráti körben viszont csínján bánik agresszív ösztöneivel. Tudja, hogy egy-egy vitában nem mindig az a fontos, hogy kié az utolsó szó. Maradjon olyan, amilyen most! Diplomátikus és kész visszahúzódni, ha arra van szükség. Az olcsó győzelmek amúgy sem jelentenek önnek semmit.

HA A "@" JELBŐL VAN TÖBB...

KOMPROMISSZUMKÉSZ

Viselkedésében semmilyen agresszió nem fedezhető fel. Láthatóan kiegyensúlyozott, reakciói előre kiszámíthatóak, ezért mindenki kedveli. Inkább lemond saját érdekeiről, mint hogy keményen a sarkára álljon, vagy küzdjön értük. Ez a viselkedés azt a veszélyt rejti magában, hogy sokan kihasználják. Bár ezt észreveszi, tenni mégsem tud ellene semmit, mert képtelen kifejezni a dühét. Csakhogy az elfojtott harag nem múlik el magától, a lelki trauma testi tünetekben nyilvánul meg. Ilyenkor lehet a gyakori fejfájás, a gyomorpanasz, az álmatlanság. Ne hagyja idáig fajulni az eseményeket! Nem lehet mindenkivel azonos a véleménye, ez nem is reális, másrészt rettenetesen unalmas.

