

# Profi Competence Tests for Adults



## **RAPORT** Ja i moje **emocje**

**Raport: Imię i Nazwisko**

**Typ raportu: Krótki**

**ID: 0000**

**Data: 2021-02-10**

## RAPORT TESTU

### JA I MOJE EMOCJE

Test ***Ja i moje emocje*** jest wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów Twojego życia zarówno prywatnie jak i w życiu zawodowym. Badanie tą metodą pozwala na dokładny i szczegółowy opis Twojej osobowości w zakresie emocji wynikających z indywidualnego profilu wyznaczonego przez Twój wiek, płeć i doświadczenia. Narzędzie identyfikuje Twoje emocje i nastawienie do świata i przyszłości. Bada siłę radzenia sobie z trudnościami, określa poziom optymizmu oraz nastawienie do swoich celów w przyszłości. Pomocny w określeniu obszarów niezbędnych do uzyskania wewnętrznego spokoju.

Obszerny raport, który trzymasz w ręku przedstawia typowe dla Ciebie sposoby zachowania, odczuwania oraz myślenia w różnych sytuacjach życiowych. Test opisuje twoje wyniki w pięciu podwymiarach:



Czytając opracowanie znajdziesz odpowiedź na szereg pytań dotyczących Twojego funkcjonowania w sferze emocji. Dowiesz się o swoich reakcjach, zachowaniach, postawach, przekonaniach, mocnych stronach oraz obszarach do rozwoju. Zaproponowane wskazówki dotyczą między innymi Twojego rozwoju emocjonalnego, społecznego, intelektualnego i fizycznego.

***Ten raport to szeroka wiedza o Tobie, która przełożyć się może na Twoje cele i decyzje w życiu prywatnym oraz zawodowym***

## JAK INTERPRETOWAĆ RAPORT



Analizując swoje wyniki zwróć uwagę na to, że niektóre podwymiary mogą ukazywać Twoje naturalne cechy, a inne podwymiary mogą dawać informację o Twoich wyuczonych reakcjach. Jest to całkowicie naturalne. W Twoim codziennym funkcjonowaniu w większości korzystasz ze swoich wrodzonych cech, talentów i mocnych stron.

Czasami jednak stanowisko, które zajmujesz lub rola, w którą wchodzisz w zespole (prywatnie jak i zawodowo) wymaga od Ciebie określonych zachowań. Po pewnym czasie wyuczone reakcje stają się tak oczywiste, że przyjmujesz je jako swoje naturalne.

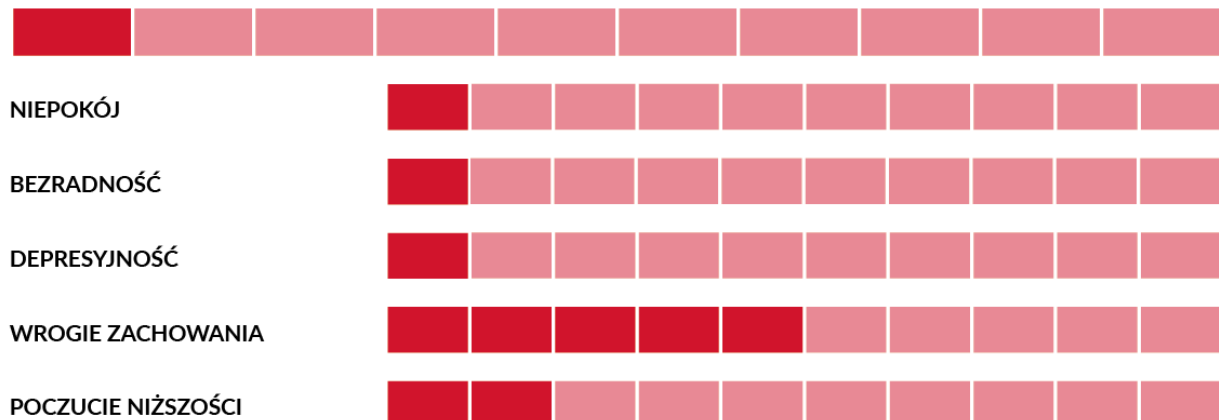
Analizując wyniki zdecyduj, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zdecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

Zwróć uwagę, że w niektórych wymiarach wynik ogólny możesz mieć generalnie niski jednak poszczególne podskale (jedna lub dwie) mogą pokazywać noty średnie lub wysokie.

### Przykład:

Wynik ogólny wymiaru, który jest średnią wyników podskal opisuje globalny obraz działania osoby łącząc wyniki wszystkich podwymiarów w jeden ogólny wynik.

### JA I MOJE EMOCJE



Możliwe jest uzyskanie niskiego wyniku na skali **JA I MOJE EMOCJE** pomimo wysokiego wyniku na podskali **WROGIE ZACHOWANIA**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, która jest generalnie spokojna, dobrze radzi sobie z sytuacjami trudnymi w życiu, nie popada w smutny nastrój i ma swobodę w wyrażaniu siebie i swoich opinii w sytuacjach społecznych jednak występuje u niej wysoki poziom wrogich zachowań. Ma zatem tendencje do wewnętrznego przeżywania złości a nawet do okazywania na zewnątrz agresji. Może to wynikać na przykład z dużego przeciążenia obowiązkami.

## JA I MOJE EMOCJE - A

Wymiar **Ja i moje Emocje** opisuje intensywność występowania oraz siłę różnych emocji, które wpływają na codzienne funkcjonowanie. Ukazuje poziom niepokoju podczas podchodzenia do trudnych wyzwań, poziom popadania w stan przygnębienia. Mierzy skłonności do samokrytycyzmu. Odsłania również wewnętrzne przeżywanie złości, agresji czy chęci do poddawania się w sytuacjach trudnych. To wiedza o wewnętrznych stanach, które wpływają na działania i reakcje w codziennych sytuacjach.

### NIEPOKÓJ

Określa poziom wewnętrznego spokoju, wyciszenia i odprężenia lub napięcia i wewnętrznego niepokoju. Ukazuje tendencje do pozostawania w pozytywnym nastroju, niezależnie od siły nadarzających się trudności.

### BEZRADNOŚĆ

Określa podatność na stres i nieradzenia sobie w sytuacjach trudnych. Ukazuje tendencje do poddawania się w sytuacji zagrożenia. Mierzy siłę poddawania się paraliżującym emocjom w trudnych chwilach. Określa stopień zapotrzebowania w takich momentach na wsparcie z zewnątrz.

### DEPRESYJNOŚĆ

Określa skłonność do popadania w smutny nastrój. Ukazuje tendencje do odczuwania przygnębienia, samotności czy poczucia winy, niezależnie od dnia, sytuacji czy otaczających osób.

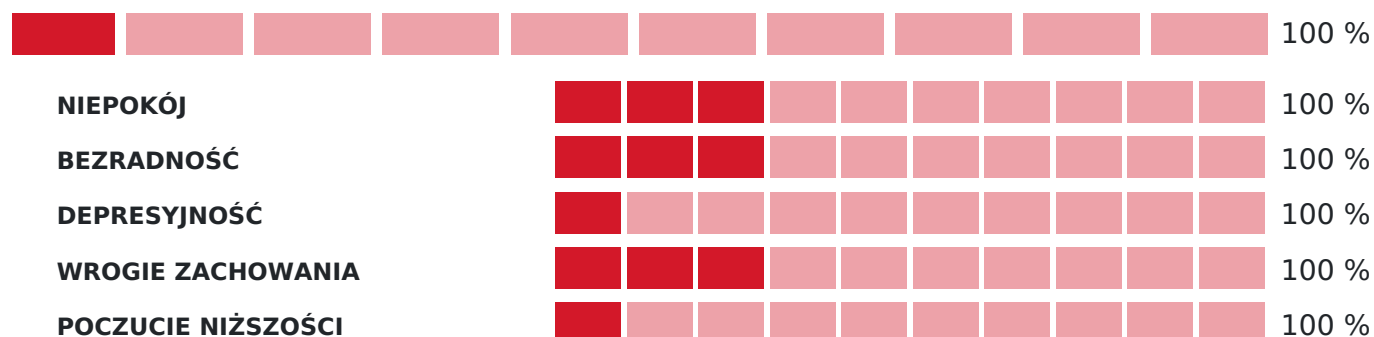
### WROGIE ZACHOWANIA

Określa tendencje do wewnętrznego przeżywania złości, frustracji i wrogości. Mierzy intensywność wpadania w stan niechęci do innych czy agresji. Określa porywczosć i łatwość popadania w niczym nieuzasadnioną wewnętrzną wściekłość.

### POCZUCIE NIŻSZOŚCI

Mierzy skłonność do nadmiernego samokrytycyzmu. Ukazuje tendencje do hamowania swobodnego wyrażania siebie w sytuacjach społecznych, w obawie przed oceną lub tendencje do wyrażania siebie w pełni.

## JA I MOJE EMOCJE - A





## APROBATA SPOŁECZNA - A

### APROBATA SPOŁECZNA - A



Wymiar **Aprobata Społeczna** opisuje tendencję do przedstawiania własnej osoby w lepszym świetle w celu uzyskiwania większej akceptacji społecznej. Wiąże się z gotowością do przejawiania zachowań społecznie pożądanym i akceptowanym przez społeczeństwo. Potrzeba aprobaty społecznej wyrażana jest również poprzez przypisywanie sobie w sytuacjach testowych pozytywnych lub godnych pochwały zachowań jak również zaprzeczaniu występowania u siebie postaw i zachowań niepożądanych. W pewnym stopniu pokrywa się z konformizmem oraz wzbudza skłonności do przekłamywania lub koloryzowania własnych zachowań.

#### Wynik wysoki

Twój wynik na skali **Aprobaty Społecznej** w porównaniu do wyniku innych osób jest na wysokim poziomie. Oznacza to, że jesteś osobą, która ma tendencję do przypisywania sobie niezwykłych zalet i zaprzeczania powszechnym wadom.



## JA I MOJE EMOCJE - A

### WYNIK BARDZO NISKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA I MOJE EMOCJE** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja i moje emocje**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na bardzo niskim poziomie. Oznacza to, że na co dzień do życia podchodzisz pozytywnie. Skupiasz się głównie na tym co dobre, wywołując u siebie pozytywne stany. W trudnych chwilach doskonale panujesz nad emocjami, które mogą zaburzać Twój wewnętrzny spokój. To powoduje, że nawet w krytycznych momentach to właśnie Ty potrafisz na chłodno ocenić sytuację, podjąć decyzję i zaplanować poszczególne kroki działania. Masz silną wewnętrzną motywację do działania, co powoduje, że w ciężkich chwilach nie czekasz na wsparcie z zewnątrz, tylko ruszasz z miejsca. Masz wysokie poczucie sprawstwa i poczucie własnej skuteczności, więc wiesz, że niezależnie od sytuacji Twoje działanie wyprowadzi Cię z opresji. Niezależnie od sytuacji, obce Ci jest poczucie beznadziejności. Nie wpadasz w ponury nastrój, smutek czy nostalgię. Nie poddajesz się, nie odpuszczasz, lecz walczysz o swoje. Emocje typu żal czy poczucie winy nie występują w Twoim życiu. Jeśli coś idzie nie po Twojej myśli, zamiast zapadać się w sobie i wracać do pięknych czasów z przeszłości, ze spokojem a nawet nadzieją

na sukces, rozważasz jak wyjść z sytuacji. Dostrzegasz zawsze dobrą stronę medalu i cieszysz się nawet z małych rzeczy. Twoje zachowanie jest dalekie od wrogości i gniewu w stosunku do innych. Urazy zapominasz, krzywd nie pamiętasz. Skupiasz się na tym, co było dobre w relacji i to utrzymujesz w swojej pamięci. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi czy doprowadzić do wściekłości. Wokół Ciebie jest zawsze spokój i dobra atmosfera, sprzyjająca budowaniu dobrych relacji z innymi.