

Profi Competence Tests for Adults



RAPORT Ja i moje **emocje**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Średni

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. Bogate opracowanie Twoich wyników zawiera również rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin. 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 wuczonych 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 wuczony reakcje stają się tak oczywiste, że przyjmujesz je jako swoje naturalne.

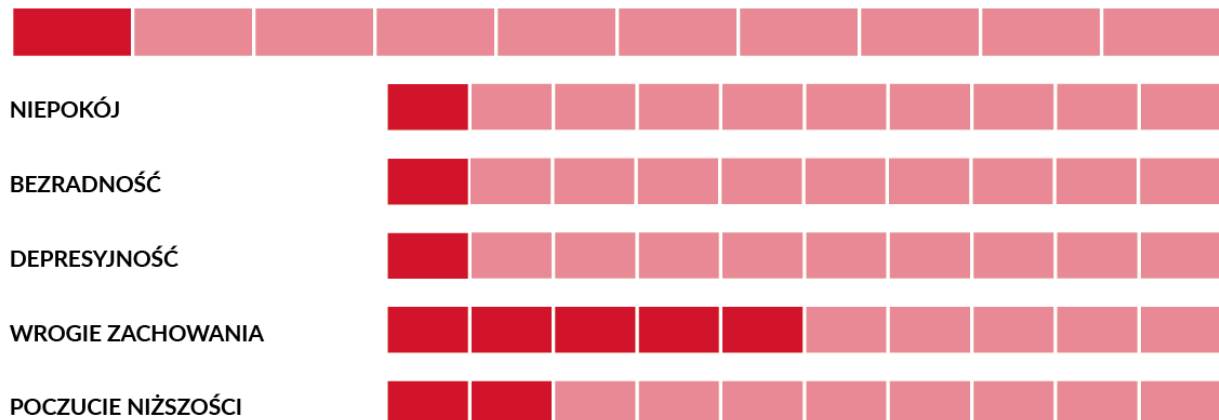
Analizując wyniki zdecyduj, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zdecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

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.

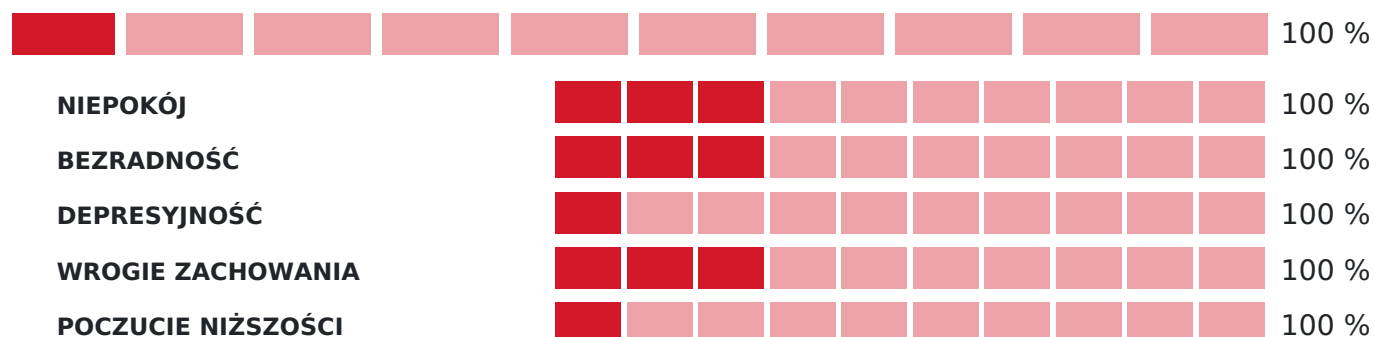
WROGIE ZACHOWANIA

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



WYMIAR

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 ***Aprobata 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.

WYMIAR

JA I MOJE EMOCJE - A



PODWYMIARY:



NIEPOKÓJ



BEZRADNOŚĆ



DEPRESYJNOŚĆ



WROGIE ZACHOWANIA



POCZUCIE NIŻSZOŚCI



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.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



NIEPOKÓJ

Twój wynik na skali podwymiaru **Niepokój** oznacza, że do spraw zarówno prywatnych, jak i zawodowych potrafisz podchodzić z dystansem, bez zbędnego strachu i obaw. Raczej nie przejmujesz się trudnościami. Bardzo często zachowujesz spokój i panujesz nad emocjami. Także w sytuacjach krytycznych Twój spokój pozwala zapanować nad emocjami, uwalnia myślenie nakierowane na rozwiązanie sytuacji trudnej. Generalnie jesteś osobą o raczej wyważonym usposobieniu. W życiu społecznym dajesz innym przestrzeń do myślenia i działania. Nie poganasz, nie wywołujesz presji na innych. Rzadko kiedy dajesz się ponieść

emocjom. Ludzie mogą Cię odbierać jako osobę odprężoną.



BEZRADNOŚĆ

Na skali podwymiaru **Bezradność** Twój wynik oznacza, że sytuacje trudne raczej nie wywołują w Tobie negatywnych emocji. W sytuacji trudnej dość dobrze dajesz sobie radę. Potrafisz nawet w krytycznych momentach rzetelnie ocenić sytuację, podjąć decyzję, zaplanować działania, jak również ruszyć z miejsca i krok po kroku realizować plan. W ciężkich momentach zachowujesz zwykle zimną krew i działasz taktycznie. W trudnych sytuacjach wsparcie z zewnątrz nie jest Ci niezbędne. Potrafisz zazwyczaj samodzielnie się zmotywować i ruszyć z miejsca, przeanalizować sytuację, zrobić harmonogram działań i realizować poszczególne kroki. Starasz się traktować sytuacje trudne, jak wyzwania pojawiające się na Twojej drodze a nie jak problemy. Takie przekonanie dodaje sił i wzmacnia poczucie sprawstwa oraz wzmacnia poczucie własnej skuteczności.



DEPRESYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Depresyjność** oznacza, że rzadko kiedy odczuwasz ponury nastrój. Nie zdarza Ci się, aby popadać w smutek czy nostalgię a w sytuacjach trudnych, w które zaangażowane bywają inne osoby, nigdy nie odczuwasz poczucia winy. Jest Ci obce również poddawanie się i odpuszczanie. Kiedy widzisz potrzebę, potrafisz zawalczyć o swoje. Nie potrzebujesz izolować się od ludzi, co nie oznacza, że lubisz żyć i pracować w gronie innych. Równie dobrze możesz chcieć pracować i na co dzień przebywać raczej w pojedynkę, ale nie jest to związane z wewnętrznym smutkiem czy odczuwaniem samotności. Potrafisz dostrzegać dobre strony sytuacji. Potrafisz zauważać dobroć wokół i cieszyć się ze zwykłych chwil.



WROGIE ZACHOWANIA

Twój wynik na skali podwymiaru **Wrogie zachowania** oznacza, że w Twoim zachowaniu prawie nigdy nie występują napady gniewu oraz trudności w kontrolowaniu złości. Jesteś osobą zwykle zrównoważoną i panujesz nad swoimi emocjami w stosunku do innych. Odpuszczasz czyjeś winy, zapominasz urazy i nie pielęgnujesz w sobie złości. Jesteś osobą wyrozumiałą i starasz się przyjąć albo przynajmniej zrozumieć perspektywę drugiego człowieka. Możesz być jednostką postrzeganą jako panującą nad sobą i przewidywalną. Dość trudno wyprowadzić Cię z równowagi i doprowadzić do wściekłości. Najprawdopodobniej częściej odczuwasz wewnętrzny spokój w stosunku do innych ludzi niż frustrację czy rozgoryczenie. Takie zachowanie buduje też w otoczeniu dobrą atmosferę, która wspiera współpracę i rozwój.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie niższości** oznacza, że jesteś w stanie bardzo obiektywnie ocenić swoją osobę na tle innych oraz swoje dokonania na tle dokonań innych osób. Dostrzegasz swoje mocne strony, które Cię wzmacniają. Dostrzegasz też swoje słabe strony, ale one nie hamują Twojej ekspresji w towarzystwie. Potrafisz odezwać się podczas spotkania i zaprezentować swój pomysł. Potrafisz podzielić się z innymi swoim spojrzeniem na sytuację, nie martwiąc się, kto i co pomyśli na Twój temat lub czy pomysł spotka się z uznaniem czy dezaprobatą. Nie stresujesz się, że Twoja osoba zostanie poddana czyjejś krytycznej ocenie.



NIEPOKÓJ

- Twój spokój może być dla Ciebie motorem do działania. Szczególnie w sytuacji trudnej, gdy zapanowanie nad emocjami jest pierwszym krokiem do zgromadzenia danych jak krytyczna jest sytuacja a następnie do szukania rozwiązania. Spokój i zdystansowanie od emocji zawsze dają możliwość widzenia szerszej perspektywy.



BEZRADNOŚĆ

- Chociaż dajesz sobie radę w trudnych sytuacjach, nie odwracaj się całkowicie od wsparcia z zewnątrz. Choć zwykle nie potrzebujesz w krytycznych momentach pomocy, pamiętaj, że jednak kryzys zawsze w jakiś sposób – mniej lub bardziej, wpływa na ograniczenie kreatywnego myślenia potrzebnego do znalezienia optymalnego rozwiązania. Osoby niezwiązane bezpośrednio z trudnością mogą czasami podpowiedzieć dobre rozwiązanie.



DEPRESYJNOŚĆ

- Dobry nastrój i pozytywne myślenie to podstawa zdrowego funkcjonowania. Pielęgnuj zatem swoje nastawienie do ludzi i zadań. Radość wewnętrzna napędza Cię do działania. Nie pozwól sobie jej nigdy odebrać.



WROGIE ZACHOWANIA

- Twoje zachowanie w stosunku do otoczenia powoduje, że inni będą Cię szanować za Twoje zrównoważenie, opanowanie i stabilność emocjonalną. Nie powodujesz w ludziach wrogiego oporu, nie zamykasz ich, nie gardzisz i nie negujesz. Otoczenie widzi Twoje otwarcie na relacje, zatem jesteś w stanie budować współpracę i efektywną komunikację z innymi.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

- Swobodne wyrażanie siebie i przedstawianie swoich pomysłów daje szansę na to, aby zacząć współpracę z kimś, kto Cię dostrzeże lub doceni Twoją ideę. Porównywanie siebie z innymi osobami ma natomiast sens tylko w przypadku, jeśli motywuje Cię to do dalszego rozwoju. Nigdy jeśli jest punktem umniejszania sobie.