

Profi Competence Tests for Adults



RAPORT Ja i moje **emocje**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Długi

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 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.

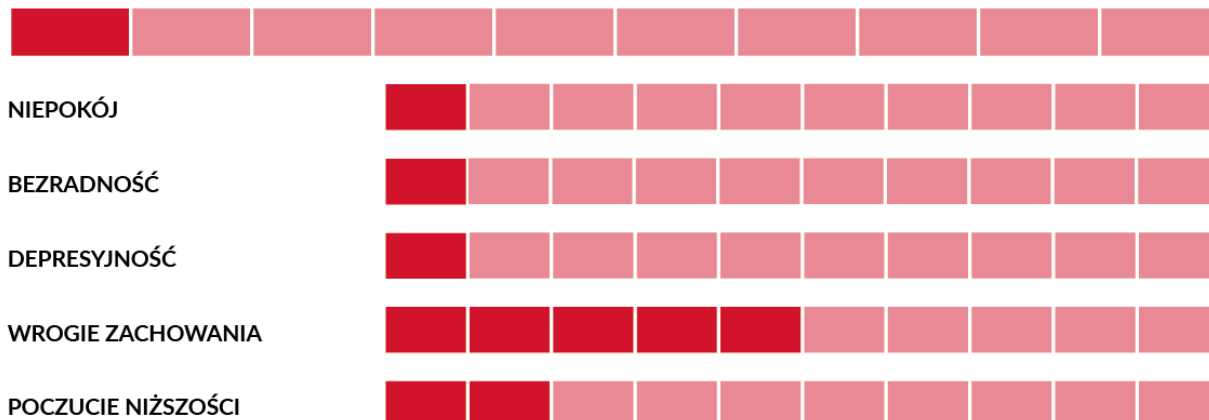
Analizując wyniki zdecyduj, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zdecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

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.

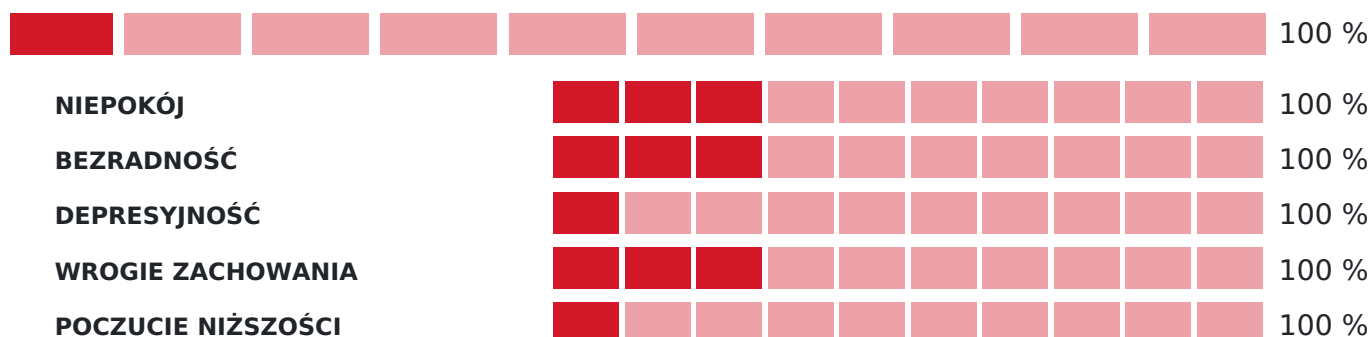
WROGIE ZACHOWANIA

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



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 podwymiary **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 raczej o 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. Osoby uzyskujące na skali podwymiaru Niepokój podobne wyniki do Twojego, są zwykle spokojne o przyszłość, nie obawiają się jej wcale a nawet, myśląc o niej są w pozytywnym, pełnym nadziei nastroju. Bardzo prawdopodobne, że tak właśnie odbierasz swoją przyszłość. Uważaj jednak, aby zbyt spokój nie stał się przeszkodą w dostrzeżeniu zagrożeń zarówno osobistych, jak i zawodowych.

PAMIĘTAJ: 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. Większość osób wpada w panikę w sytuacjach trudnych. Ty w trudnych momentach możesz być dla innych dużym wsparciem i inspiracją do znalezienia rozwiązania oraz do działania. Spokój i zdystansowanie od emocji zawsze dają możliwość widzenia szerszej perspektywy.



BEZRADNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Bezradność** 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. Zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym 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. Takie podejście do życia pokazuje Ciebie jako raczej silną jednostkę w społeczeństwie. Wiele osób w momentach krytycznych rozkłada ręce i staje się całkowicie bezradna i potrzebująca wsparcia, aby ruszyć. Ty takie wsparcie jesteś w stanie dawać. W chwilach trudnych stajesz na wysokości zadania i taktycznie rozpracowujesz sprawę, niezależnie od skali jej trudności.

PAMIĘTAJ: 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

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, żalem czy poczuciem winy. Nawet jeśli przebywasz z dala od innych, nie odczuwasz samotności, bo wiesz, że jeśli tylko chcesz ludzie są wokół. Twój wynik na skali podwymiaru Depresyjność pokazuje też, że nie jest Ci obce doznawanie radości i szczęścia na co dzień. Potrafisz dostrzegać dobre strony sytuacji. Potrafisz zauważać dobroć wokół, potrafisz cieszyć się ze zwykłych chwil.

PAMIĘTAJ: 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 nigdy odebrać.



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. Osoby o podobnych wynikach na skali podwymiaru Wrogie zachowanie to osoby, które raczej odpuszczają czyjeś winy, zapominają urazy i nie pielęgnują w sobie złości w stosunku do innych osób. W sytuacjach interpersonalnych zwykle są wyrozumiali i starają się przyjąć albo przynajmniej zrozumieć perspektywę drugiego człowieka. Nie negują też czyjegoś punktu widzenia. Twój wynik na badanej skali daje przekonanie, że takie właśnie zachowania i reakcje są u Ciebie na porządku dziennym. 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 spokojną atmosferę, która wspiera współpracę i rozwój na różnych poziomach i obszarach funkcjonowania.

PAMIĘTAJ: 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

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. W życiu prywatnym, w swoim towarzystwie wypowiadasz się swobodnie, dajesz sobie prawo do tego, aby zachowywać się albo powiedzieć coś nie do końca na miejscu. Nie stresujesz się, że Twoja osoba zostanie poddana czyjejs krytycznej ocenie. Tak samo na gruncie zawodowym pomysły, które przychodzą Ci do głowy jesteś w stanie przedstawić. Jeśli trzeba wystąpić publicznie, też bez większego problemu zabierzesz głos, a jeśli nawet podczas przemowy coś pójdzie nie tak, przechodzisz dalej do porządku dziennego, nie rozpamiętując niepotrzebnie sytuacji.

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



NIEPOKÓJ

- Utrzymuj swój spokój wewnętrzny, jaki towarzyszy Ci na co dzień w życiu.
- Twoja umiejętność panowania nad emocjami w trudnych momentach jest Twoją bardzo silną stroną. Dbaj o to, gdyż daje Ci to przewagę. Panując nad emocjami, widzisz sytuację bardziej klarownie i masz szerszą perspektywę.
- Rozwijaj swoją inteligencję emocjonalną. Panowanie nad emocjami to jeden z jej elementów. Wysoko rozwinięta inteligencja emocjonalna daje Ci przewagę w zarządzaniu sobą, jak i zarządzaniu innymi osobami.
- Przeczytaj książkę lub wybrane artykuły o mocy inteligencji emocjonalnej.
- W sytuacjach trudnych rozwijaj u siebie styl działania nakierowany na szukanie rozwiązania. Jest to najlepszy sposób rozwiązywania problemów. Twój spokój i panowanie nad emocjami pozwala Ci rozwijać ten obszar zarządzania sobą w stresie. Polega przecież na spokojnym przeanalizowaniu sytuacji, znalezieniu możliwych opcji, chłodnej analizie i wyborze drogi, a następnie na przystąpieniu metodycznie do działania. Bez chaosu, bez emocji, bez paniki.
- Pamiętaj, że Twój spokój jest Twoim motorem do działania. Dbaj o swoje emocje poprzez opiekę nad swoim układem nerwowym. Dawaj sobie prawo do odpoczynku, dbaj o ruch i wysiłek fizyczny, dbaj też o czas tylko dla siebie i dla swoich pasji.



BEZRADNOŚĆ

- Pielęgnuj swoją aktywność w podchodzeniu do sytuacji trudnej. Wzmacniaj swoją postawę proaktywną, czyli wspierające działanie.
- Dbaj o swoją automotywację. Potrafisz w trudnych momentach zmotywować się do działania – to Twoja bardzo silna strona.
- Rozwijaj swoje zdolności w rozwiązywaniu sytuacji trudnych. Zapoznaj się również ze stylami podchodzenia do problemu. Dzięki temu poznasz możliwe reakcje innych osób i łatwiej Ci będzie ich zrozumieć a nawet nimi zarządzać.
- Podchodź do sytuacji trudnych jak do wyzwań stojących na Twojej drodze. Nastawienie umysłu jest bardzo istotne. Już samo nazwanie sytuacji wyzwaniem wzmacnia postawę nakierowaną na działanie.
- Wzmacniaj swoje poczucie własnej skuteczności podsumowywaniem trudnych momentów, które dzięki swojemu nastawieniu i działaniu dziś są rozwiązane.
- Pamiętaj o ludziach wokół. Nawet jeśli nie potrzebujesz ich pełnego zaangażowania w trudną sytuację, którą rozwiązujesz – przynajmniej słuchaj innych. To zawsze dodatkowe spojrzenie, często zupełnie wolne od emocji, dlatego szersze i inne od Twojego.



DEPRESYJNOŚĆ

- Dbaj o swój stan psychofizyczny. Twoje nastawienie do świata i ludzi jest wzmacniające, więc pielęgnuj je.
- Uprawiaj sport. Każdy wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na produkcję hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia. Dlatego niezależnie od chęci, ćwicz każdego dnia.
- Czytaj książki i artykuły dotyczące pozytywnego myślenia, przekonań ograniczających i wspierających nasze działanie i metod dbania o swoją kondycję psychiczną.



WROGIE ZACHOWANIA

- Dbaj o swoją umiejętność odpuszczania win i zapominania urazy. Takie podejście jest najzdrowsze, zarówno w stosunku do samego siebie, jak i do relacji interpersonalnych.
- Pielęgnuj swoje umiejętności bycia wyrozumiałym w stosunku do innych ludzi jak również umiejętność spoglądania na sprawę z czyjegoś punktu widzenia, bez uruchamiania złości związanej z niezrozumieniem drugiej strony. Takie podejście wspiera konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.
- Twój spokój i równowaga są wspierające dla innych. Dbaj o takie reakcje, gdyż budują one dobre relacje i wzmacniają współpracę.
- Wzmacniaj swoje panowanie nad emocjami. Twoja stabilność emocjonalna i nieuleganie negatywnym emocjom niosącym zniszczenie relacji przekładać się może na budowanie Twojego autorytetu opartego na szacunku i podziwie.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

- Utrzymuj swój sposób myślenia o sobie. Jesteś w stanie obiektywnie oceniać siebie na tle innych. Tak trzymaj. Nie umniejszaj sobie ani nie zawyżaj czyichś sukcesów. Utrzymuj swoje prawidłowe spojrzenie na Siebie i innych w kategoriach: „ ja jestem w porządku i inni wokół też są w porządku”.
- Dostrzegaj swoje mocne strony i pracuj nad słabymi. Nie ma ludzi doskonałych. Każdy ma nad czym pracować u samego siebie. Każdy ma obszary w swoim życiu, z których nie jest w pełni zadowolony i powinien zwrócić szczególną uwagę właśnie na nie. Czasami musi je wzmocnić a czasami osłabić.
- Pielęgnuj umiejętność mówienia o sobie dobrze, dzielenia się pomysłami na forum lub prezentowania swojego spojrzenia na dany temat, bez zastanawiania się jak inni ocenią Ciebie lub to, co masz do powiedzenia.
- Wzmacniaj umiejętność swobodnego wyrażania siebie w towarzystwie, bez nakładania na siebie pełnej kontroli i bez krytykowania własnej osoby.
- Pielęgnuj swoją asertywność i umiejętność odmawiania, jeśli propozycja Tobie nie pasuje.