

Profi Competence Tests for Young



RAPORT

Ja i moje **emocje**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Długi

ID: 0000

Data: 2021-02-07

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 szkole. 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 w procesie wyznaczania ścieżki kariery edukacyjnej i zawodowej.

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

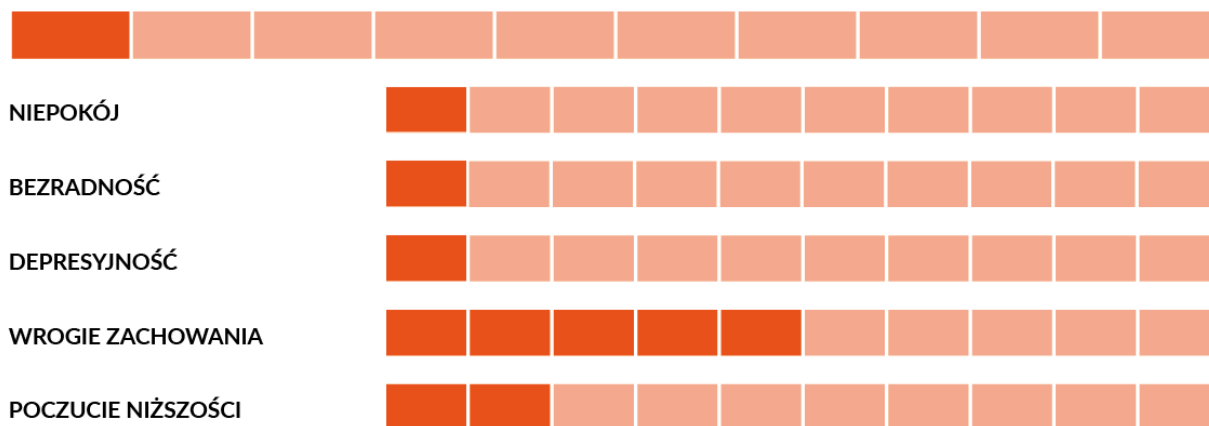
Analizując wyniki zadecyduj, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zadecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

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

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. Odstłania 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 lęku i napięcia oraz siłę skłonności do zamartwiania się. Ukazuje tendencje do nadmiernego przejmowania się sytuacjami obecnymi i przyszłymi.

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.

BEZRADNOŚĆ

Określa podatność na stres i nieradzenie 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.

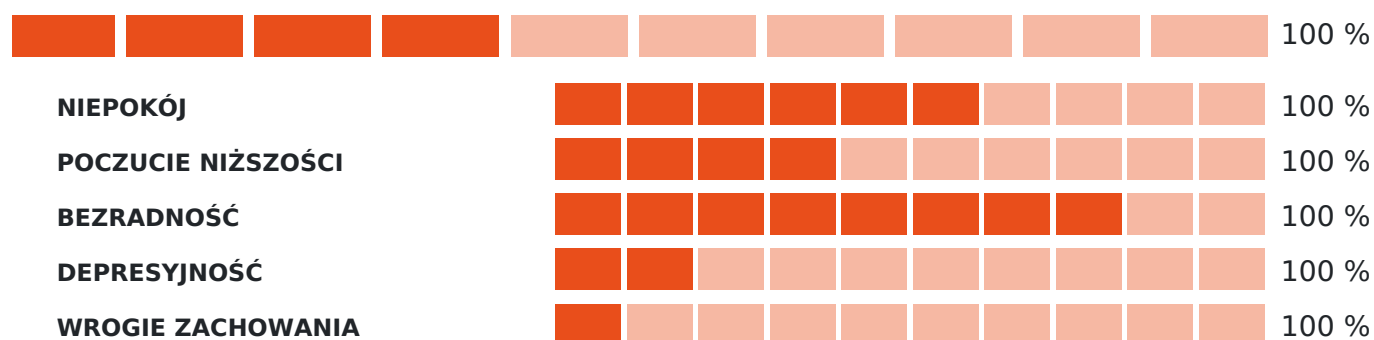
DEPRESYJNOŚĆ

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.

JA I MOJE EMOCJE



WYMIAR

APROBATA SPOŁECZNA



APROBATA SPOŁECZNA



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



PODWYMIARY:



NIEPOKÓJ



POCZUCIE NIŻSZOŚCI



BEZRADNOŚĆ



DEPRESYJNOŚĆ



WROGIE ZACHOWANIA



WYNIK 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 niskim poziomie. Oznacza to, że na co dzień do życia podchodzisz zwykle pozytywnie. Skupiasz się na tym co dobre, wywołując u siebie pozytywne stany. W trudnych chwilach 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. Obce Ci jest poczucie beznadziei. Nie popadasz 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 na co dzień. 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 zwykle 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 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 najprawdopodobniej w swoim życiu potrafisz podchodzić do napotykaných sytuacji ze spokojem i dystansem. Jeśli chcesz, zapanujesz nad emocjami. Bywają jednak momenty, kiedy zachowujesz się zupełnie inaczej, gdyż odczucie lęku i obawy wprawiają Cię w niepokój oraz odbierają racjonalne myślenie. Zwykle jesteś osobą raczej spokojną o swój byt i przyszłość, jednak są sytuacje, w których poddajesz się negatywnym przypuszczeniom i nadmiernie się nimi zajmujesz. W takich sytuacjach Twój niepokój jest zauważany również przez Twoje otoczenie i negatywnie na nie wpływa. Zgodnie z Twoimi wynikami można powiedzieć, że bywasz osobą o wyważonym

usposobieniu, potrafisz zachować spokój, panować nad emocjami a w sytuacjach krytycznych uwolnić myślenie nakierowane na rozwiązanie sytuacji trudnej. Czasami jednak wręcz przeciwnie, masz skłonności do postawy unikającej wobec ryzykownych sytuacji oraz wyzwań. Niepokój w stosunku do spraw bieżących oraz nadchodzącej przyszłości odbiera Ci wtedy radość z przeżywania codziennych sytuacji. W chwilach większego niepokoju jesteś też osobą bardziej podatną na podporządkowanie się innym ludziom.

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. Potrafisz wprowadzać się w taki stan, zatem korzystaj z tego częściej. Większość osób wpada w panikę w sytuacjach trudnych. Ty w trudnych momentach potrafisz być dla innych dużym wsparciem i inspiracją do znalezienia rozwiązania oraz do działania. Spokój i zdystansowanie od emocji zawsze dają możliwość widzenia szerszej perspektywy.



POCZUCIE NIŻSZOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie niższości** oznacza, że jesteś w stanie dość 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 raczej nie hamują ekspresji Twojej osoby w towarzystwie. Potrafisz odezwać się podczas lekcji 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 swoim towarzystwie zwykle 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. W szkole jesteś w stanie przedstawić pomysły, które przychodzą Ci do głowy. Jeśli trzeba wystąpić publicznie, też bez większego problemu, raczej zabierzesz głos a jeśli nawet podczas przemowy coś pójdzie nie tak, zazwyczaj przechodzisz dalej do porządku dziennego, nie rozpamiętując niepotrzebnie sytuacji.

PAMIĘTAJ: Swobodne wyrażanie siebie i przedstawianie swoich pomysłów daje szansę na to, aby inni Cię dostrzegli i docenili. Porównywanie siebie z innymi osobami ma natomiast sens tylko w przypadku, jeśli motywuje Cię to do dalszego rozwoju. Nigdy jeśli jest punktem umniejszania sobie.



BEZRADNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Bezradność** oznacza, że w sytuacjach trudnych często potrzebujesz wsparcia z zewnątrz. Możliwe jest, że trudne sytuacje czasami Ciebie paraliżują i nie pozwalają na podjęcie decyzji, zaplanowanie działania ani zrobienie kroku w kierunku rozwiązania. Zarówno w domu jak i w szkole najprawdopodobniej w sytuacjach, które określasz jako ciężkie pojawia się stres, który hamuje Twoje działanie. Trudne sytuacje traktujesz często jako ogromne problemy pojawiające się na Twojej drodze. Korzystanie w takich chwilach z pomocy innych jest dla Ciebie bardzo ważne, co nie oznacza, że z tego korzystasz a jedynie, że jest to dla Ciebie ogromnym impulsem do tego, aby podnieść się i ruszyć z miejsca. Możliwe, że to jak w tym momencie podchodzisz do sytuacji trudnych jest efektem jakiegoś konkretnego zdarzenia w Twoim życiu lub też generalnie nie radzisz sobie ze stresem pojawiającym się w momentach, kiedy uważasz, że rozwiązanie sytuacji przerasta twoje zdolności czy możliwości.

PAMIĘTAJ: Jesteś w stanie zapanować nad stresem i wypracować w sobie zdrowy styl podchodzenia do sytuacji trudnych – styl, który będzie wzmacniał Twoje poczucie własnej skuteczności, pozwalając Ci samodzielnie działać w kierunku rozwiązania sytuacji trudnej. Najważniejszym jest, aby nie traktować napotkanej sytuacji jako czegoś, co swoim ogromem

przytłacza. Pamiętaj, że każdą sprawę, dzieląc na mniejsze łatwiej jest udźwignąć. Kiedy wyznaczysz poszczególne kroki wychodzenia z danej sytuacji i skupisz się na działaniu to szybko zobaczysz pierwszy, nawet mały sukces. To natomiast wzmocni Cię, aby realizować kolejne kroki.



DEPRESYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiary **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 przebywać w gronie innych. Równie dobrze możesz chcieć 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 podwymiary 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 jej nigdy odebrać.



WROGIE ZACHOWANIA

Twój wynik na skali podwymiary **Wrogie zachowania** oznacza, że w Twoim zachowaniu nie występują nigdy lub prawie nigdy napady gniewu oraz trudności w kontrolowaniu złości. Jesteś osobą zrównoważoną i panujesz nad swoimi emocjami w stosunku do innych. Osoby o podobnych wynikach na skali podwymiary Wrogie zachowanie to osoby, które odpuszczają czyjeś winy, zapominają urazy i nie pielęgnują w sobie złości w stosunku do innych osób. W sytuacjach interpersonalnych 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. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi i doprowadzić do wściekłości. Często odczuwasz wewnętrzny spokój w stosunku do innych ludzi. 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.



NIEPOKÓJ

- Wzmacniaj swój spokój wewnętrzny, jaki towarzyszy Ci życiu.
- Wzmacniaj swoje umiejętności panowania nad emocjami, zwłaszcza w trudnych momentach. Jeżeli to konieczne, idź na kurs panowania nad emocjami.
- Nie zamartwiaj się sprawami, na które nie masz wpływu. Jeśli coś Cię niepokoi zastanów się, czy rozwiązanie tej sytuacji leży w Twoich możliwościach. Jeśli tak, zastanów się spokojnie, co możesz zrobić, zrób plan działania i zacznij działać. Jeśli jednak jest to poza Twoim wpływem, przestań zamartwiać się tematem. Oddaj tę sprawę tym osobom, które mogą faktycznie na nią wpłynąć.
- Przeczytaj artykuły o różnych stylach reagowania na sytuacje trudne. Dowiedz się na czym polega styl nakierowany na działanie i wdrażaj go do swojego życia, zawsze tam gdzie jest możliwość, zwłaszcza w sytuacjach krytycznych.
- Pamiętaj, że Twoje lęki i obawy wpływają na Twoje otoczenie. Naucz się stabilnie panować nad swoimi emocjami, które mają negatywny wpływ na Ciebie i bliskich.
- 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.



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 Ci nie pasuje.



BEZRADNOŚĆ

- Idź na kurs zarządzania sobą w stresie. Podczas kursu nauczysz się zauważać w swoim ciele pierwsze symptomy narastającego stresu i poznasz metody panowania nad sobą w trudnych sytuacjach.
- Zapoznaj się ze stylami reagowania w sytuacji trudnej. Przeczytaj artykuły na ten temat, aby umieć reagować czynnie podczas kryzysu.
- To, że czujesz bezradność w trudnych chwilach nie oznacza, że jesteś osobą bezradną. Masz w sobie wiele umiejętności, które pozwalają Ci ruszyć z miejsca. Musisz jednak umieć je u siebie znaleźć, nazwać i wykorzystywać. Jeśli w tym momencie ich nie widzisz, możesz skorzystać z pomocy psychologa albo coacha, którzy pomogą zbudować Ci świadomość Twoich zasobów.

- Przeczytaj artykuły o postawie proaktywnej oraz o poczuciu własnej skuteczności. Dowiesz się dzięki temu, że swoje podejście możesz zmienić. Wszystko zależy od perspektywy spoglądania na sytuację, od Twojego nastawienia. Nauczysz się też, jak myśleć inaczej, jak działać inaczej, aby wzmacniać siebie i swoje poczucie własnej skuteczności.
- Jeśli spotykasz się z problemem, dziel go na mniejsze elementy. Wyznaczaj kroki, które pozwolą Ci etapami rozwiązywać sytuację trudną. Takie podejście ułatwi Ci całokształt zadbanie o sytuację a nie przerazi swoją wielkością czy trudnością.



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.