



Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test

DEZVOLTAT DE ~~John~~ John D. Mayer, Peter Salovey & David R. Caruso

RAPORT PREGATIT PENTRU TEST

Gen: Masculin

Varsta: -

Ocupatia: -

*Acest raport a fost scorat conform cu
ETALONUL ROMANESC PENTRU SCORARE GENERALA (N=1619ss)*

1

Sectiunea 1

INTRODUCERE

Despre Inteligența Emțională

Ce este Inteligența Emțională?

Deși termenul de "inteligenta emțională" a ajuns să aibă înțelesuri diferite, el este format din două părți: emoții și inteligență, așa cum l-au definit recent autorii (Mayer, Salovey și Caruso, 2000). "Emoțiile" se referă la trăirile pe care o persoană le resimte într-o relație. De exemplu, dacă o persoană are o relație bună cu o altă persoană, este fericită; dacă persoana se simte amenințată, resimte frică. Inteligența, pe de altă parte, se referă la abilitatea de a efectua raționamente despre sau asupra unui fapt. De exemplu, o persoană poate efectua raționamente asupra limbajului în cazul inteligenței verbale, sau poate efectua raționamente asupra modului în care niște obiecte se îmbină unele cu altele în cazul inteligenței spațiale. În cazul inteligenței emoționale, o persoană efectuează raționamente asupra emoțiilor, sau altfel spus, emoțiile sale îi asistă gândirea. Astfel, inteligența emțională, așa cum o măsoară MSCEIT, se referă la capacitatea de a judeca folosind emoțiile și semnalele emoționale și la capacitatea emoției de a veni în sprijinul gândirii.

Modelul Mayer-Salovey al Inteligenței Emționale ca Abilitate

Dr. Peter Salovey și Dr. John D. Mayer au publicat pentru prima dată studiile asupra acestui concept în 1990 (Mayer, DiPaolo, și Salovey, 1990; Salovey și Mayer, 1990). Ulterior, au publicat o teorie revizuită asupra inteligenței emoționale (Mayer & Salovey, 1997). Pornind de la aceasta, au fost elaborate patru arii interrelaționate ale inteligenței emoționale. Aceste arii au primit numele de "ramuri" pentru a ilustra adecvat faptul că abilitățile sunt organizate într-o ordine ierarhică, de la cea mai puțin complexă din punct de vedere psihologic, la cea mai complexă din punct de vedere psihologic.

Mayer și Salovey au definit aceste aptitudini specifice ca aptitudinea de a percepe emoțiile, de a accesa și a genera emoții care să asiste gândirea, de a înțelege emoțiile și elemente de cunoaștere emoțională și de a ajusta în mod cugetat emoțiile pentru a susține progresul emoțional și intelectual (Mayer și Salovey, 1997). Iată un rezumat al Modelului cu patru ramuri al inteligenței emoționale (Four-branch model of emotional intelligence):

- *Perceperea și identificarea emoțiilor - aptitudinea de a recunoște propriile emoții și emoțiile celorlalți.*
- *Utilizarea emoțiilor în Facilitarea gândirii - aptitudinea de a genera, utiliza și simți emoția, ca necesitate de a comunica trăirile sau de a le utiliza în alte procese cognitive.*
- *Înțelegerea emoțiilor - este aptitudinea de a înțelege emoțiile complexe și înlantuirile emoționale și modul în care este realizată tranziția acestora de la un stadiu la altul.*
- *Gestionarea emoțiilor - este aptitudinea de a modula propriile emoții și emoțiile celorlalți.*

O privire mai atentă asupra celor patru aptitudini

Perceperea emoțiilor

Perceperea Emoțiilor. Cu toții experimentăm și ne raportăm la sentimente și emoții. Chiar și lumea din jurul nostru comunică și transmite mesaje emoționale. Emoțiile conțin informații valoroase despre relații și despre lumea inconjurătoare. Această aptitudine de a percepe emoțiile începe prin constientizarea unor indicii emoționale și se continuă apoi cu identificarea semnificației lor.

Utilizarea acestei aptitudini. Pentru a putea avea o reprezentare adecvată a lumii inconjurătoare trebuie mai întâi să fii constient de propriile sentimente și emoții. A fi constient de emoțiile celor din jur este o aptitudine cheie în lucrul și interacțiunea cu oameni.

Utilizarea emoțiilor pentru facilitarea gândirii

Utilizarea Emoțiilor. Modul în care simțim influențează modul în care gândim. Dacă va simțiți trist, puteți vedea lumea într-un anume fel, în timp ce dacă va simțiți vesel, interpretați aceleași evenimente într-un mod diferit. Persoanele aflate într-o dispoziție tristă, negativă au tendința de a se concentra pe detalii și de a căuta erori. Cei aflați într-o dispoziție pozitivă sunt mai buni în generarea unor idei noi și în abordarea unor soluții inovatoare în rezolvarea problemelor. A înțelege care este cea mai potrivită dispoziție pentru o anumită situație și transpunerea în acea dispoziție constituie cu adevărat o aptitudine.

Utilizarea acestei aptitudini. Dacă sunteți constient de propriile dumneavoastră emoții, care conțin informații valoroase, și le utilizați pentru a rezolva problemele, rezultatul va fi mai mult decât sigur pozitiv.

Intelegerea emotiilor

Intelegerea Emotiilor. Emotiile contin informatii, iar aptitudinea noastra de comprehensiune a acestor informatii joaca un rol foarte important in viata cotidiana. Aceasta aptitudine raspunde la intrebari cum ar fi: De ce ne simtim fericiti? Cum se va simti prietenul meu daca ii spun asta? Ce se va intampla daca ii spun ei asta?

Utilizarea acestei aptitudini. O privire patrunzatoare inaintrul nostru, sau orientata catre altii, poate solicita cunostinte emotionale. Aceste cunostinte ne ajuta sa-i intelegem mai bine pe ceilalti.

Gestionarea emotiilor

Gestionarea Emotiilor. Daca emotiile contin informatii, atunci ignorarea acestor informatii implica posibilitatea luarii unei decizii defavorabile. Uneori, avem nevoie sa ramanem deschisi fata de emotiile noastre, sa invatam lectia pe care ne-o ofera si sa o folosim in luarea unor decizii care sa conduca la cea mai adecvata actiune. Altfel insa, este mai important sa nu luam in considerare emotia si sa ne detasam, pentru a ne reintoarce mai tarziu asupra ei si a o gestiona eficient.

Utilizarea acestei aptitudini. Daca puteti gasi echilibrul corect in gestionarea emotiilor, veti obtine mai mult succes in viata dumneavoastra.

Despre MSCEIT

Ce masoara MSCEIT?

MSCEIT este un test de aptitudini care masoara inteligenta emotionala. Un test de aptitudini ofera practic o estimare a nivelului aptitudinal al unei persoane de a rezolva probleme. MSCEIT solicita persoanei sa rezolve sarcini legate de emotii, ori probleme care implica utilizarea emotiilor.

MSCEIT este un instrument care masoara inteligenta emotionala ca aptitudine

Evaluarea cu MSCEIT este bazata pe masurarea inteligentei emotionale ca aptitudine. Acest lucru inseamna ca puteti obtine un scor scazut la MSCEIT, insa prin efortul si lucrul cu sine va veti putea comporta intr-o maniera inteligenta emotional. Invers, puteti obtine un scor inalt, fara insa a utiliza practic aptitudinile emotionale pe care le detineti.

Cum functioneaza MSCEIT?

MSCEIT este un test de aptitudini. Acest lucru inseamna ca anumite raspunsuri la MSCEIT sunt mai bune decat altele. Luati in considerare acea parte a MSCEIT unde sunteti rugat sa identificati emotiile exprimate de catre persoana din fotografie. Acea persoana se simte intr-un anumit fel si MSCEIT masoara aptitudinea dumneavoastra de a identifica cu precizie emotiile acelei persoane. Retineti ca unora dintre raspunsuri li se acorda scoruri mai mari decat altora.

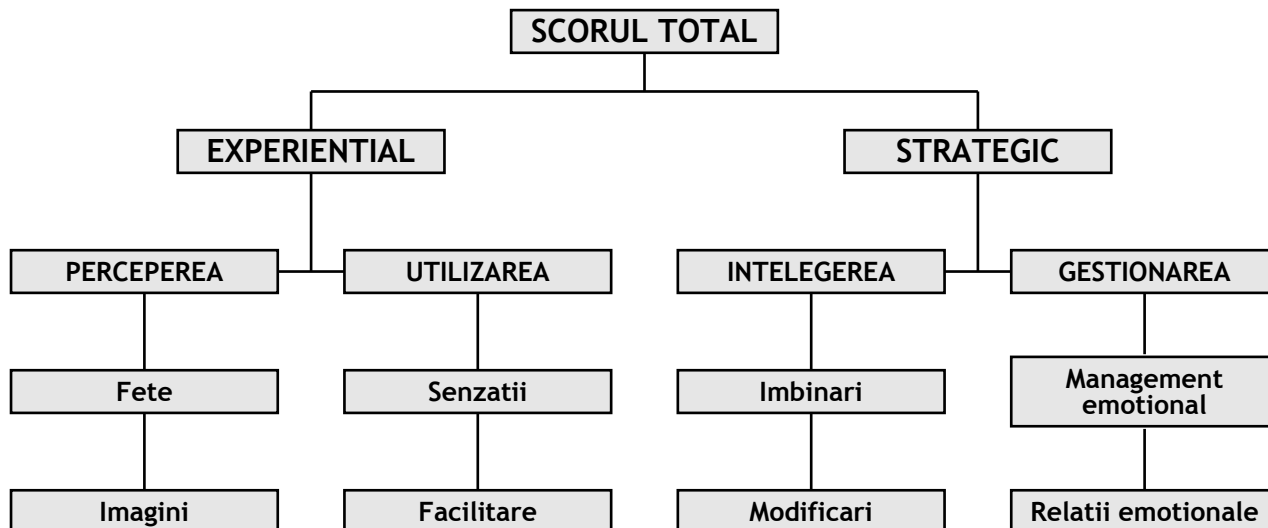
Aptitudinile masurate de MSCEIT

MSCEIT masoara nivelul inteligentei emotionale al unei persoane. Din perspectiva MSCEIT, inteligenta emotionala este compusa din patru aptitudini sau abilitati inrudite.

Aptitudine	Tipuri de cerinte	Cum poate fi folosita aceasta	Sectiunile testului
Identificarea precisa a emotiilor determinate de persoane sau obiecte.	Identificarea emotiilor transmise de chipuri, peisaje sau figuri.	Capacitatea de a citi dispozitiile emotionale pentru a obtine un feedback.	Fete, imagini
Producerea de emotii si solutionarea problemelor prin utilizarea acestor	Care este impactul dispozitiilor emotionale asupra gandirii; raportarea	Crearea starii emotionale adecvate pentru rezolvarea problemelor, pentru impartasirea unei viziuni.	Facilitate, Senzatii
Intelegerea cauzelor emotiilor.	Intrebari cu raspuns multiplu al caror vocabular are continut emotional.	Prezicerea modului in care oamenii vor reactiona emotional.	Modificari, Imbinari
Deschiderea catre emotii si integrarea acestora in gandire.	Indicarea gradului de eficacitate al variatelor solutii la probleme.	Integrarea emotiilor si a gandirii pentru a putea lua decizii eficiente.	Management emotional, Relatii emotionale

Graficul rezultatelor obtinute la administrarea MSCEIT

MSCEIT ofera o serie de scoruri legate de propria dumneavoastra inteligenta emotionala. Acesta este un grafic al scorurilor acoperite de acest raport.



Cum se interpreteaza rezultatele la MSCEIT

Scorurile dumneavoastra sunt rezultatul comparatiei dintre raspunsurile dumneavoastra la test si raspunsurile populatiei generale a tarii noastre.

Probabil va intrebati cum pot fi scorate emotiile. Va puteti intrea de asemenea daca exista cu adevarat o modalitate mai buna sau corecta de a simti. Raspunsul este ca nu exista o unica modalitate sau un mod ideal de a simti. In general, nu exista un raspuns unic sau un raspuns ideal la aceste intrebari. In schimb, aceste raspunsuri sunt comparate cu o gama larga de posibile raspunsuri. Cu alte cuvinte, exista posibilitatea sa obtineti puncte pentru un scor mai inalt indiferent daca acordati scorul "5" sau "4" unei fete care exprima fericirea.

Dupa ce fiecare parte a MSCEIT a fost scorata, el devine o modalitate de vizualizare a nivelului aptitudinilor personale, indicat comparativ cu aceeasi arie de competente a altor persoane. MSCEIT a fost normat pe un numar mare de persoane (peste 1600 de participanti), etalonul rezultat fiind reprezentativ pentru populatia Romaniei (in termenii varstei, genului si al nivelului educational).

Raportarea scorurilor MSCEIT

Scorurile MSCEIT sunt raportate in modalitatea clasica folosita de testele de inteligenta astfel incat scorul mediu este 100 si abaterea standard este 15. Daca o persoana obtine un scor de aproximativ 100 la MSCEIT, inseamna ca se afla in zona medie a inteligentei emotionale. O persoana care obtine scorul 115 este pozitionata la o distanta de o abatere standard deasupra mediei sau la centila 84. Daca cineva obtine un scor total de 85, se afla la o abatere standard sub medie sau la centila 16. Rezultatele obtinute la Arii, Ramuri si Sarcini sunt scorate in aceeasi maniera. Ca in cazul tuturor testelor, MSCEIT compara persoanele cu esantionul normativ si nu cu populatia in general.

Pentru facilitarea interpretarii este pusa la dispozitia dumneavoastra o varianta descriptiva a scorarii. Aceasta este o estimare a aptitudinii dumneavoastra reale. Aceste intervale descriptive sunt definite dupa cum urmeaza:

- *Arie pentru Imbunatatire: Este posibil sa aveti ceva dificultati in aceasta arie. Ar fi de folos sa va dezvoltati aptitudinile si cunostintele.*
- *Luati in considerare Dezvoltarea: Chiar daca nu constituie un punct forte al dumneavoastra, va puteti gandi sa dezvoltati aceasta arie a aptitudinilor daca este o parte importanta a vietii dumneavoastra cotidiene.*
- *Functionare eficienta: Detineti suficiente aptitudini pentru a avea un anumit nivel de succes in aceasta arie.*
- *Aptitudini dezvoltate: Aceasta arie constituie un punct forte personal.*
- *Expert: Aceasta poate fi una dintre ariile dumneavoastra de expertiza; scorul dumneavoastra sugereaza ca aveti un potential inalt in aceasta directie.*

Scorurile dumneavoastra raportate la context

Este important sa va amintiti ca rezultatele oricarei masuratori psihologice detin o cantitate de eroare asociata. Amintiti-va ca nici o evaluare nu este perfecta! Scorurile evaluarilor reflecta nivelul aptitudinilor dumneavoastra in prezent, cat si nivelul altor factori, cum ar fi motivatia, oboseala, fluenta limbajului sau altele. Inteligenta emotionala este una dintre multele parti ale personalitatii dumneavoastra. Este oare cel mai important predictor al succesului in viata personala si profesionala? Cercetarile conduse pe aceasta tema cu MSCEIT demonstreaza ca inteligenta emotionala joaca un rol important in multe aspecte ale vietii, dar nu in toate.

Din aceasta cauza scorurile vor fi raportate cu un interval de incredere de 90%. Acesta indica unde se afla scorul dumneavoastra real in acest interval, cu o probabilitate de 90%.

Amintiti-va intotdeauna ca scorurile testelor psihologice sunt doar niste estimari. MSCEIT, ca orice alt tip de evaluare este doar o modalitate de estimare a aptitudinii dumneavoastra. O persoana care obtine un scor mai scazut decat se asteapta, poate avea un nivel inalt al aptitudinii emotionale asa cum este masurat de catre alte diferite seturi de sarcini si intrebari. MSCEIT masoara aptitudinile care stau la baza inteligentei emotionale, de aceea un scor mai mic decat asteptarile, poate insemna ca persoana trebuie sa lucreze din greu pentru a-si dezvolta aptitudini si cunostinte specific emotionale care sa dezvolte abilitatile inerente.

Sintagma "inteligenta emotionala" a ajuns sa insemne multe lucruri diferite. Unele dintre persoane considera ca inteligenta emotionala este formata din trasaturi ca optimism sau abilitati sociale sau din "a fi dragut". Este foarte important sa accentuam ca evaluarea cu MSCEIT este bazata pe un model cu patru ramuri al inteligentei emotionale. Deci, puteti fi optimist si extravert, dar sa aveti un nivel scazut al inteligentei emotionale asa cum este ea definita si masurata de catre modelul MSCEIT.

Tineti cont ca va puteti dezvolta in permanenta. Puteti dobandi noi aptitudini si noi cunostinte. Deci, daca doriti sa va imbunatatiti una dintre aptitudinile inteligentei emotionale, puteti face acest lucru. Utilizati acest raport intr-o maniera inteligenta emotional. Incercati sa ramaneti deschisi la aceste informatii si la acest feedback, si sa le transformati intr-o experienta de sprijin, productiva si de crestere pozitiva.

Intrebarile MSCEIT

Ca instrument de masurare a aptitudinilor, unele dintre intrebarile MSCEIT sunt probabil foarte diferite de intrebarile altor evaluari la care ati mai participat. Unele intrebari ar putea sa nu vi se para relevante pentru ceea ce faceti. Exista itemi care pot parea stranii si neobisnuiti, mai ales cei care implica imagini si asocierea sentimentelor cu alte simturi.

Aceste componente diferite ale evaluarii au fost alese deoarece ofera o masura stabila a aptitudinilor emotionale. MSCEIT masoara direct, cat si indirect aceste aptitudini. Cateva studii publicate au indicat faptul ca evaluarea cu MSCEIT ofera o evaluare fidela a aptitudinilor emotionale care sunt interrelationate cu o varietate de alte aspecte cum sunt performanta in munca, la scoala si in mediul casnic.

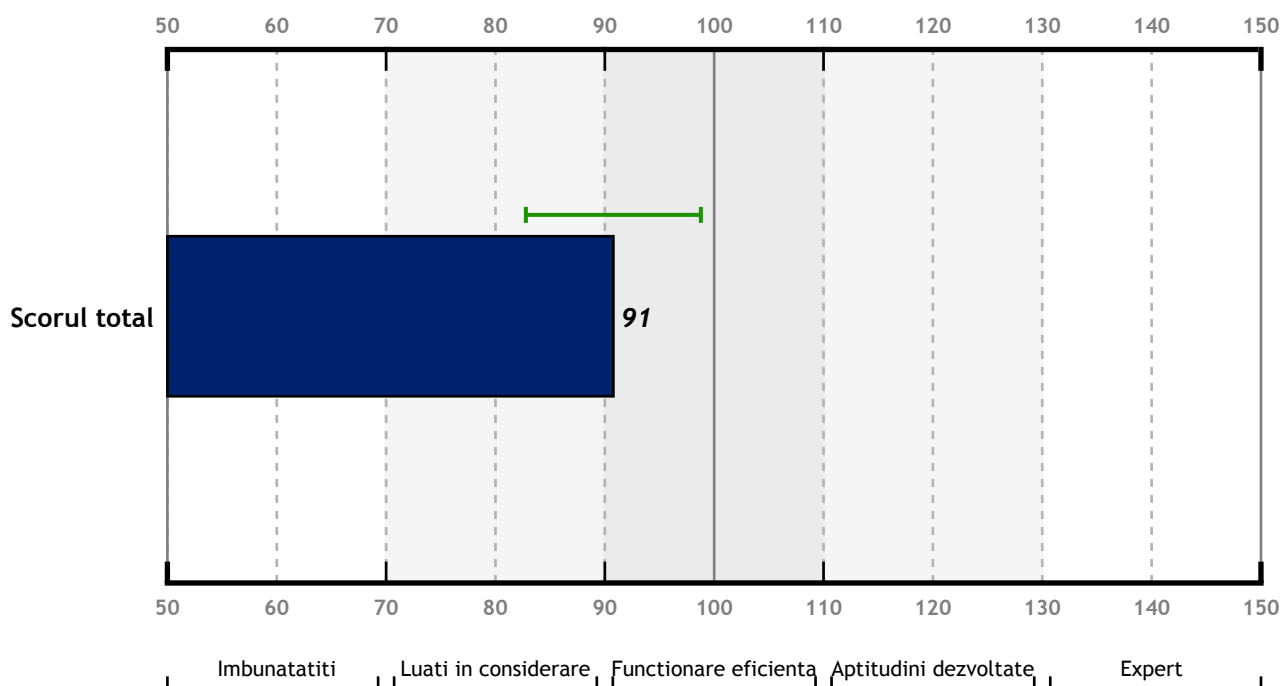
2

Secțiunea 2

SCORURILE DUMNEAVOASTRA LA MSCEIT

Scorul total al Inteligentei Emotionale

Urmatorul grafic indica scorul standard pentru totalul inteligentei emotionale. Ca si orice alt scor global, Scorul Total MSCEIT este un rezumat al performantei unei persoane la acest test. Scorul total compara performanta unei persoane la testul MSCEIT cu performanta celor din esantionul normativ. Acest scor este o modalitate buna de a incepe analiza propriului nivel de inteligenta emotionala.



Scorul dumneavoastra total la MSCEIT este 90.78. Daca v-ar fi administrat din nou testul, scorul obtinut de dumneavoastra s-ar putea schimba datorita variabilitatii ce face parte din procesul de testare. Pentru a determina cat de mult este posibil ca scorul dumneavoastra sa se schimbe, am calculat intervalul de incredere 90% pentru scorul total al MSCEIT. Acest interval de incredere este situat intre 82.78 si 98.78 si reflecta intervalul de scoruri in cadrul caruia puteti fi increzator ca se regaseste nivelul real al aptitudinii dumneavoastra. Retineti ca un scor este doar o aproximare a nivelului real al aptitudinii dumneavoastra.

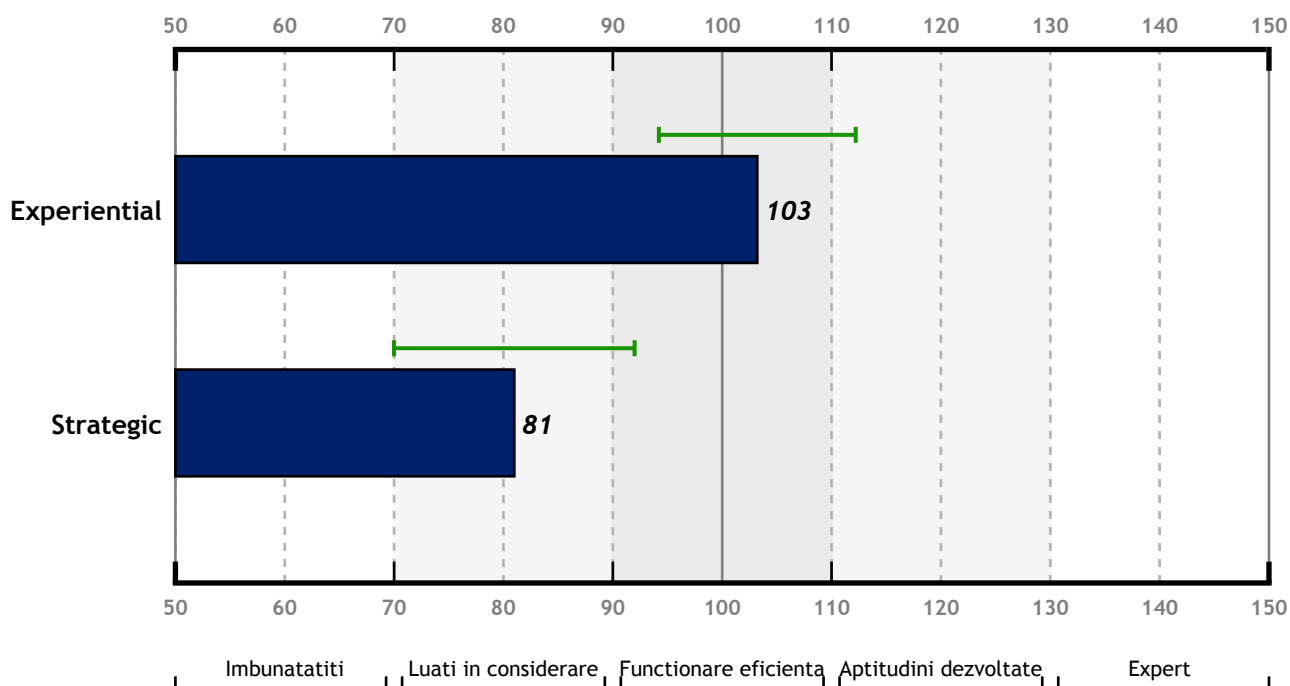
Scorul total la MSCEIT

Scorul total al Inteligentei Emotionale indica capacitatea generala de a judeca folosind emotii si de a utiliza emotiile pentru a facilita gandirea. Reflecta capacitatea de a avea o performanta buna in 4 arii: (1) aptitudinea de a percepe emotii, (2) de a accesa, de a genera si de a utiliza emotiile pentru a asista gandirea, (3) de a intelege emotiile si de a detine cunostinte emotionale, si (4) de a modula emotiile pentru a promova cresterea emotionala si intelectuala (dupa Mayer si Salovey, 1997, p.8).

Dupa prezentarea Scorului Total, Sectiunea Scorurilor va permite sa vizualizati in detaliu performanta dumneavoastra la MSCEIT.

Scorurile Ariilor

Priviti va rog cele doua Sectiuni ale Scorurilor MSCEIT. Acestea se intituleaza Inteligenta Emotionala Experientiala si Inteligenta Emotionala Strategica.



Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Aria Experientiala este cuprins intre 94.21 si 112.21. Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Aria Strategica este cuprins intre 69.99 si 91.99.

Scorul la Inteligenta Emotionala Experientiala

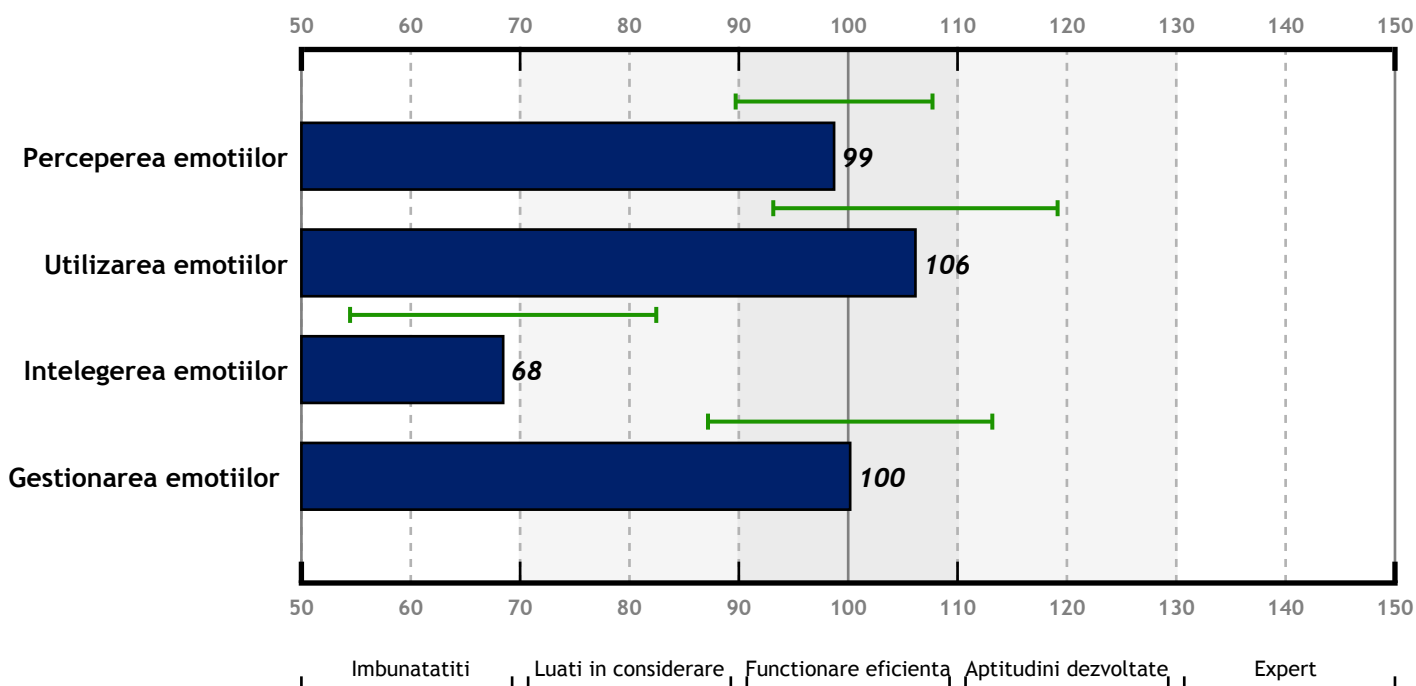
Scorul la Inteligenta Emotionala Experientiala (EEIS) se concentreaza pe identificarea emotiilor si pe utilizarea lor productiva in procesul gandirii. Scorul EEIS arata capacitatea de a simti emotiile si de a face acest lucru intr-un mod productiv. Se concentreaza mai degraba pe un nivel bazal al procesarii emotiilor (spre deosebire de intelegerea rationala si de gestionarea emotiilor). EEIS este bazat pe Ramurile Percepere si Facilitare din cadrul modelului inteligentei emotionale. Aceste doua Ramuri se bazeaza mai degraba pe felul in care sunt simtite emotiile si pe felul in care persoana raspunde si clasifica astfel de sentimente.

Scorul la Inteligenta Emotionala Strategica

Inteligenta Emotionala Strategica implica un nivel inalt al procesarii constiente a emotiilor. Aceste Ramuri solicita capacitatea de a judeca emotiile, modul in care se dezvoltă de-a lungul timpului, cum pot fi gestionate si cum se poate introduce managementul emotional in cadrul situatiilor sociale. Sunt strategice in sensul ca o persoana poate utiliza o astfel de informatie pentru a construi o harta proprie pentru a determina cursul sau emotional si al altora, in functie de nevoile personale si sociale. Scorul este bazat pe performanta la Ramurile Intelegere si Gestionare ale inteligentei emotionale.

Scorurile Ramurilor

Retineti ca MSCEIT este bazat pe Modelul cu patru ramuri al Inteligentei Emotionale. In continuare, vom examina Scorurile la cele patru Ramuri MSCEIT pentru a invata mai multe despre abilitatile dumneavoastra emotionale.



Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Ramura Perceperea Emotiilor este cuprins intre 89.71 si 107.71. Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Ramura Facilitarea Gandirii este cuprins intre 93.15 si 119.15. Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Ramura Intelegerea Emotiilor este cuprins intre 54.45 si 82.45. Intervalul de incredere de 90% pentru scorul obtinut la Ramura Gestionarea Emotiilor este cuprins intre 87.18 si 113.18.

Perceperea emotiilor

Scorul la Perceperea Emotiilor se refera la aptitudinea dumneavoastra de a recunoaste cum va simtiti dumneavoastra si cei din jur. Prima ramura a modelului Inteligentei Emotionale implica capacitatea de a percepe sentimentele in mod adecvat. Perceperea emotiilor implica directionarea atentiei catre si decodarea precisa a semnalelor emotionale in expresiile faciale, tonul vocii si exprimarea artistica.

O evaluare precisa a emotiilor incepe cu participarea la expresiile emotionale. Daca o persoana nu se simte confortabil cu modalitatea de exprimare a emotiilor negative ale altei persoane, de exemplu, si se intoarce cu spatele de fiecare data cand simte disconfortul celui alt, ea nu poate percepe cu acuratete starea emotionala a altei persoane. In vreme ce aceasta Ramura a modelului include de asemenea o evaluare precisa a emotiilor proprii si exprimarea emotiilor, MSCEIT masoara evaluarea emotiilor in altii si in imagini. S-a dovedit ca evaluarea precisa a altora este legata de o autoperceptie corecta.

Facilitarea Gandirii

Scorul la Facilitarea Gandirii face referire la aptitudinea de a folosi propriile sentimente pentru a consolida operatiile sistemului cognitiv (gandirea). Astfel, aceasta aptitudine poate fi valorificata in eficientizarea rezolvarii problemelor, a rationamentului, a procesului de luare de decizii, precum si a eforturilor creative. Desigur, procesul cognitiv poate fi uneori perturbat de emotii cum sunt anxietatea si frica, dar emotiile pot fi, de asemenea, de ajutor in prioritizarea participarii sistemului cognitiv la ceea ce este considerat important si chiar in concentrarea mai buna a acestuia intr-o dispozitie data.

Emotiile modifica de asemenea modul in care gandim, favorizand aparitia unor ganduri pozitive atunci cand persoana este fericita si ganduri negative, atunci cand persoana este trista. Aceste schimbari ale punctului de vedere ne forteaza sa vedem lucrurile din perspective diferite. O astfel de schimbare a punctelor de vedere incurajeaza gandirea creativa.

Intelegerea Emotiilor

Emotiile formeaza un set de simboluri interrelationate complexe si bogate si multe persoane discuta existenta unui "limbaj emotional". Scorul dumneavoastra la Ramura Intelegerea Emotiilor reflecta capacitatea de a eticheta emotiile si de a le prelucra la un nivel eficient si inteligibil.

A intelege ce anume conduce la variatele emotii reprezinta o componenta critica a inteligentei emotionale. De exemplu, supararea si iritarea pot conduce la furie atunci cand cauza iritarii continua si se intensifica. Cunostintele despre felul in care emotiile se combina si se modifica in timp sunt importante pentru interactiunile cu ceilalti oameni si pentru imbunatatirea intelegerii de sine.

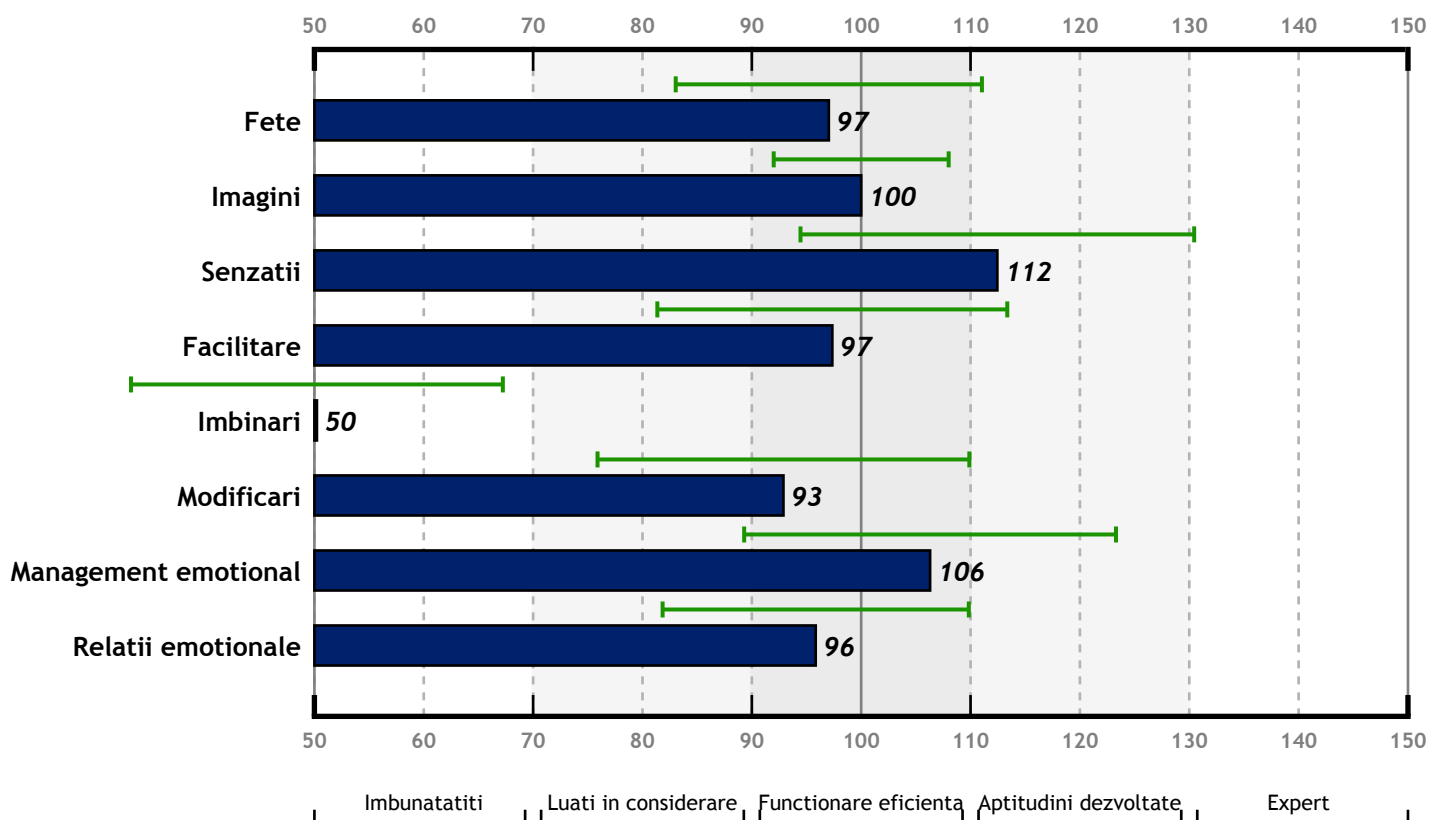
Gestionarea emotiilor

Scorul obtinut la Gestionarea Emotiilor se refera la capacitatea de a gestiona cu succes emotiile atunci cand este adecvat. Gestionarea emotiilor inseamna deschidere si receptivitate catre a primi informatii emotionale in situatii importante si inchidere in alte situatii. Inseamna o gestionare potrivita a emotiilor si o modalitate eficienta de a face fata emotiilor. Inseamna de asemenea lucrul cu sentimente intr-o maniera rationala, mai degraba decat o actiune bazata pe emotii fara gandire. De exemplu, reactia cauzata de furie poate fi eficienta pe termen scurt, insa furia directionata si canalizata poate fi mai eficienta pe termen lung.

Este important sa intelegeti ca aptitudinea de a gestiona cu succes emotiile presupune deseori constientizare, acceptare si utilizarea emotiilor in rezolvarea problemelor. Atunci cand vorbim de reglare emotionala, unele persoane inteleg ca ar fi o suprimare a emotiilor sau o rationalizare a emotiilor. Gestionarea emotiilor implica participarea emotiilor in procesul cognitiv si aptitudinea de a permite gandurilor sa includa emotii. Nivelurile optime de reglare nici nu vor minimiza si nici nu vor exagera emotia.

Scorurile Sarcinilor

Scorurile individuale la sarcini ar trebui interpretate cu precauție deoarece nu au, în medie, un nivel de fidelitate atât de ridicat ca al Scorurilor la Ramuri și Arii. Totuși, scorurile individuale ale Sarcinilor pot fi utile în procesul interpretativ așa cum sunt explicitate mai jos.



Urmatoarele sectiuni descriu fiecare ce masoara fiecare scor al Sarcinilor. Puteti folosi aceste descrieri ale scorurilor pentru a intelege mai bine rezultatele obtinute. Scorurile la aceste sarcini vor varia mai mult decat alte scoruri ale MSCEIT si, prin urmare, trebuie utilizate cu precautie.

Perceperea Emotiilor

Sarcina Fete - În această sarcină, proiectată pentru a măsura Perceperea Emotiilor, v-a fost solicitat să identificați modul în care o persoană se simte bazându-se pe expresiile sale faciale.

Sarcina Imagini - Perceperea Emotivă implică de asemenea determinarea emoțiilor care sunt exprimate în muzică, artă și în mediul inconjurător. Perceperea emoțiilor a fost măsurată de sarcina în care era necesar să indicați gradul în care anumite imagini sau peisaje exprimă emoții variate.

Utilizarea emoțiilor (Facilitarea gândirii)

Sarcina Facilitare - diferite stări asistă diferite tipuri de rezolvare de probleme. Sarcina Facilitare măsoară cunoștințele dumneavoastră despre modul în care dispozițiile interacționează și vă susțin gândirea și raționamentul.

Sarcina Senzatii - Această Ramură a fost măsurată de o sarcină în care ați fost solicitat să comparați emoții diferite cu diferite senzații cum ar fi lumina, culoarea sau temperatura.

Intelegerea Emotiilor

Sarcina Modificari - Sarcina Modificari masoara cunostintele dumneavoastra despre experimentarea unor emotii divergente in anumite situatii si intelegerea "legaturilor" emotionale, sau modul in care emotiile tranziteaza una catre cealalta (de exemplu, in ce fel bucuria se poate transforma in fericire).

Sarcina Imbinari - Intelegerea emotiilor se refera la capacitatea de a conecta situatiile cu anumite emotii (de exemplu, a cunoaste faptul ca o situatie care implica o pierdere ar putea face pe cineva sa se simta trist).

Gestionarea Emotiilor

Sarcina Management Emotional - Aceasta sarcina v-a solicitat sa evaluati eficienta unor actiuni alternante in atingerea unui anumit rezultat, in situatii in care o persoana trebuie sa isi autoregleze emotiile.

Sarcina Relatii Emotionale - Aceasta sarcina v-a solicitat sa evaluati eficienta unor actiuni diferite in atingerea unui anumit rezultat de catre anumite persoane.

Retineti ca Scorurile Sarcinilor sunt doar aproximari brute ale aptitudinilor unei persoane in aceste arii. Aceste scoruri au o variabilitate mai mare decat celelalte scoruri obtinute la MSCEIT.

Scale suplimentare

Aceasta sectiune va pune la dispozitie rezultatele pentru scorul dispersiei, scorul tendintei pozitiv-negative si rata de omisiune.

Scorul dispersiei

Scorul dispersiei = 83.76

Un scor inalt al dispersiei (>115) indica discrepante importante intre rezultatele obtinute pe diferite sarcini. Astfel de scoruri pot indica o foarte mare variatie in diferitele elemente ale inteligentei emotionale. Scorurile moderate indica o cantitate tipica de variatie intre rezultatele pe sarcini. Scorurile joase (<85) indica o consistenta foarte buna a scorurilor in decursul sarcinilor.

Scorul tendintei pozitiv-negative

Scorul tendintei pozitiv-negative = 114.52

Un scor inalt (>115) indica o tendinta mai mult decat tipica de a raspunde la imagini prin atribuirea unei emotii pozitive. Scorurile moderate sugereaza o proportie obisnuita de atribuiiri pozitive si negative imaginilor. Scorurile mici (<85) indica o tendinta mai mult decat tipica de a raspunde la imagini prin atribuirea unei emotii negative.

Rata omisiunilor

Rata generala a omisiunilor = 0%

Rata omisiunilor pe sectiuni A = 0.00% (Fete)

Rata omisiunilor pe sectiuni B = 0.00% (Facilitare)

Rata omisiunilor pe sectiuni C = 0.00% (Modificari)

Rata omisiunilor pe sectiuni D = 0.00% (Management emotional)

Rata omisiunilor pe sectiuni E = 0.00% (Imagini)

Rata omisiunilor pe sectiuni F = 0.00% (Senzatii)

Rata omisiunilor pe sectiuni G = 0.00% (Imbinari)

Rata omisiunilor pe sectiuni H = 0.00% (Relatii emotionale)

Daca rata generala a omisiunilor depaseste 10%, validitatea administrarii trebuie pusa la indoiala. Daca rata de omisiune pentru o anumita sarcina este de 50% sau mai mult, scorul respectivei sectiuni (deopotriva cu Ramura, Aria si Scorul total asociate acesteia) nu vor fi scorate.

Tabelul Raspunsului la itemi

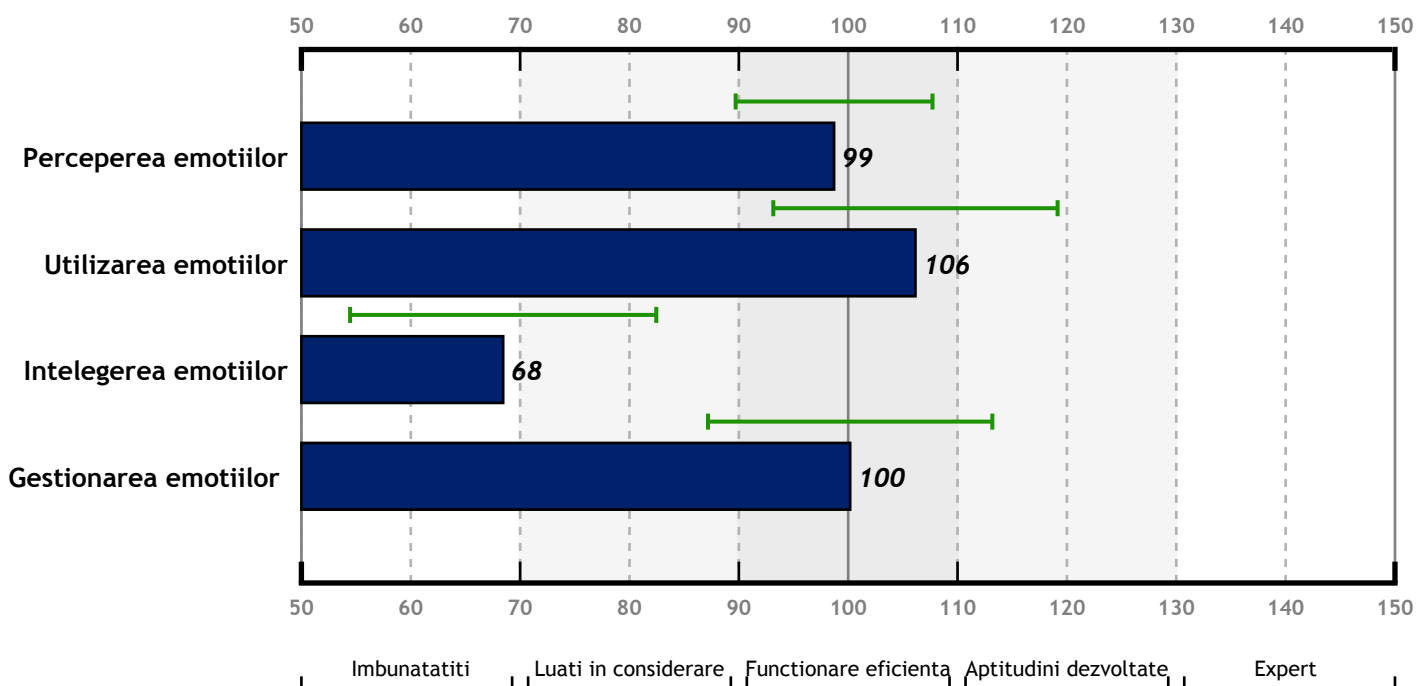
(1): '2'	(16): '5'	(31): '1'	(46): '1'	(61): '2'	(76): '2'	(91): '1'	(106): '1'	(121): '3'	(136): '4'
(2): '1'	(17): '1'	(32): '3'	(47): '5'	(62): '4'	(77): '3'	(92): '1'	(107): '5'	(122): '4'	(137): '4'
(3): '3'	(18): '1'	(33): '4'	(48): '3'	(63): '2'	(78): '4'	(93): '1'	(108): '1'	(123): '5'	(138): '2'
(4): '2'	(19): '1'	(34): '2'	(49): '4'	(64): '4'	(79): '3'	(94): '4'	(109): '5'	(124): '1'	(139): '3'
(5): '3'	(20): '1'	(35): '1'	(50): '5'	(65): '5'	(80): '1'	(95): '1'	(110): '2'	(125): '2'	(140): '4'
(6): '1'	(21): '1'	(36): '1'	(51): '4'	(66): '5'	(81): '3'	(96): '2'	(111): '1'	(126): '2'	(141): '5'
(7): '2'	(22): '1'	(37): '3'	(52): '3'	(67): '5'	(82): '4'	(97): '1'	(112): '4'	(127): '1'	
(8): '1'	(23): '5'	(38): '5'	(53): '3'	(68): '5'	(83): '2'	(98): '1'	(113): '2'	(128): '2'	
(9): '3'	(24): '3'	(39): '3'	(54): '2'	(69): '3'	(84): '3'	(99): '1'	(114): '3'	(129): '3'	
(10): '3'	(25): '5'	(40): '3'	(55): '1'	(70): '1'	(85): '4'	(100): '1'	(115): '4'	(130): '3'	
(11): '2'	(26): '4'	(41): '1'	(56): '4'	(71): '1'	(86): '2'	(101): '3'	(116): '1'	(131): '4'	
(12): '5'	(27): '2'	(42): '3'	(57): '5'	(72): '1'	(87): '2'	(102): '2'	(117): '1'	(132): '4'	
(13): '3'	(28): '1'	(43): '2'	(58): '1'	(73): '5'	(88): '2'	(103): '2'	(118): '5'	(133): '5'	
(14): '4'	(29): '2'	(44): '3'	(59): '4'	(74): '3'	(89): '1'	(104): '1'	(119): '1'	(134): '2'	
(15): '4'	(30): '1'	(45): '1'	(60): '5'	(75): '1'	(90): '1'	(105): '1'	(120): '1'	(135): '1'	

3 Sectiunea 3

DETALIEREA SCORURILOR OBTINUTE LA RAMURI SI LA SARCINI

Scorurile dumneavoastra la Aptitudinile MSCEIT

Cele mai importante si semnificative scoruri la MSCEIT sunt scorurile obtinute la cele patru aptitudini. Iata rezultatele obtinute la MSCEIT privind cele 4 scoruri anterior mentionate:



Scorul dumneavoastra la PERCEPEREA EMOTIILOR este situat in zona "Functionare eficienta". Sunteti in general precis in incercarile de a evalua modul in care oamenii se simt. Exista posibilitatea sa omiteti uneori anumite emotii.

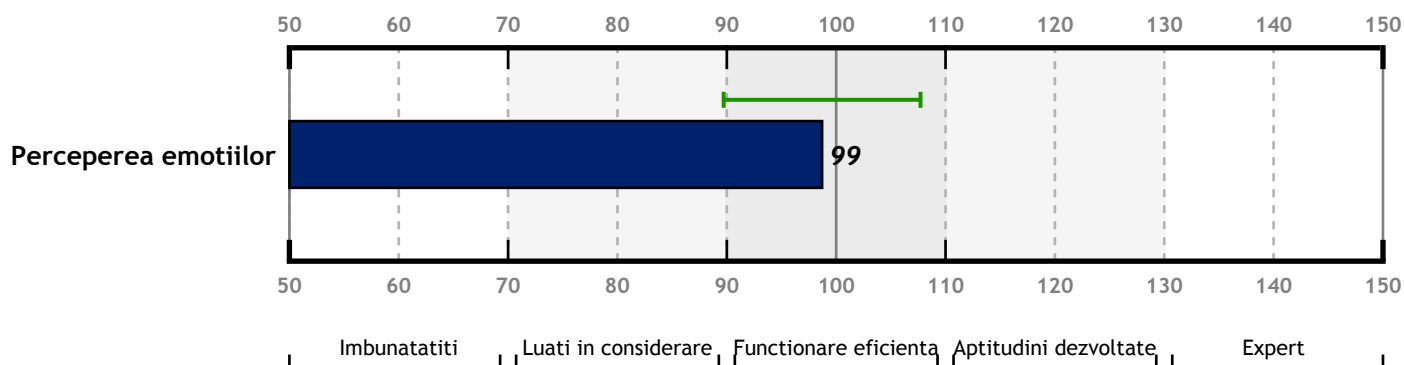
Scorul dumneavoastra pentru UTILIZAREA EMOTIILOR este situat in zona "Functionare eficienta". Puteti deosebi simti compasiune pentru ceilalti, dar de asemenea puteti bloca anumite sentimente, fie puteti avea dificultati in a simti empatie pentru anumite tipuri de emotii sau de persoane.

Scorul dumneavoastra pentru INTELEGEREA EMOTIILOR este situat in zona "Imbunatatire". Va este dificil sa va numiti sentimentele. Este posibil sa stiti ceea ce dumneavoastra sau altii simtiti, dar aveti dificultati in gasirea cuvintelor potrivite care sa descrie corespunzator aceste sentimente.

Scorul dumneavoastra pentru GESTIONAREA EMOTIILOR este situat in zona "Functionare eficienta". Puteti ramane deschis la propriile dumneavoastra sentimente si sa le utilizati in combinatie cu procesul de gandire.

in cele ce urmeaza, fiecare dintre cele patru scoruri ale aptitudinilor vor fi discutate mai in profunzime.

Perceperea Emotiilor



Scorul dumneavoastra este situat in zona "Functionare eficienta". Aceasta pozitionare poate avea mai multe semnificatii:

- In general capacitatea de patrundere analitica asupra oamenilor este precisa.
- Exista posibilitatea sa supra-analizati uneori situatiile sau sa nu acordati suficienta atentie indiciilor emotionale.
- Uneori va impotriviti emiterii de judecati despre anumite persoane.

O alta cale de a va ajuta sa intelegeti rezultatele este sa revedeti urmatoarele intrebari:

- Sunteti intotdeauna constient de emotiile dumneavoastra?
- Acordati atentie dispozitiei celor din jur?
- Sunteti surprins cand ceilalti spun cum se simt?
- Supra-analizati situatiile? Simtiti uneori ca analizati prea mult oamenii?
- Dati uneori oamenilor prezumtia de nevinovatie si nu le atribuiti sentimente negative?
- Va intrebati uneori cum se simt ceilalti?
- Aveti dificultati in a va da seama daca o persoana glumeste pe seama dumneavoastra?

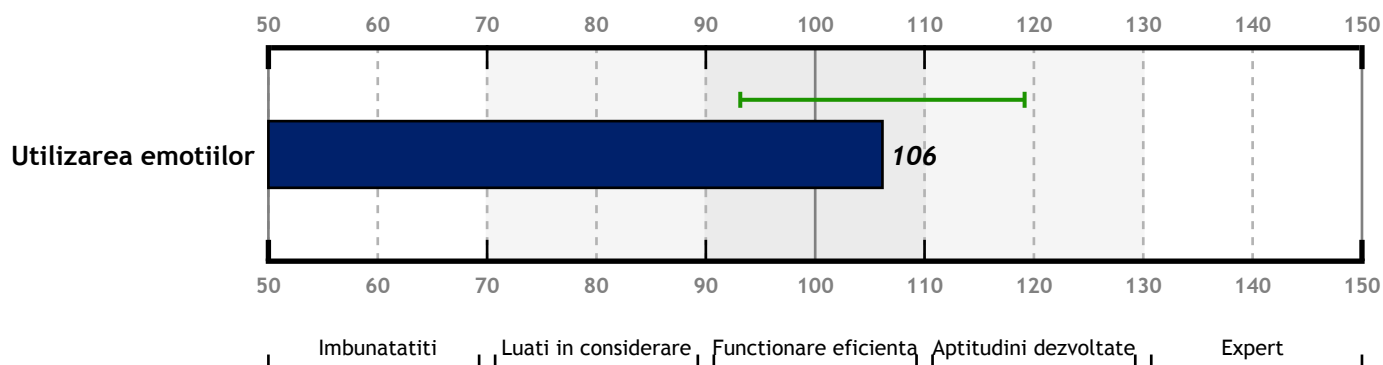
Precizia dumneavoastra ar putea creste daca incercati sa va asistati emotiile intr-un mod mai consecvent. Ganditi-va la emotiile pe care o persoana este "mai probabil" sa le simta si nu luati in considerare doar o gama de emotii, care este posibil sa fie simtita sau exprimata. In sfarsit, incercati sa nu proiectati propriile sentimente asupra celorlalti.

Mai multe informatii despre Perceperea Emotiilor

Capacitatea de a recunoaste cu precizie emotiile reprezinta aptitudinea bazala a inteligentei emotionale. Acest aspect bazal al inteligentei emotionale implica recunoasterea si identificarea corecta a persoanelor si mediului inconjurator. Identificarea emotiilor este importanta deoarece cu cat mai precisa este capacitatea de a descifra situatia, cu atat mai potrivit este raspunsul.

Performanta la aceasta aptitudine implica atentie si constientizare a emotiilor. Simpla constientizare a prezentei emotiilor nu este suficienta. Trebuie sa aveti abilitatea de a discerne intre tristete si frica, furie si dezgust. Dincolo de aceasta abilitate, gradul in care aceste sentimente sunt prezente trebuie determinat.

Utilizarea emotiilor (Facilitarea gandirii)



Scorul dumneavoastra este situat in zona "Functionare eficienta". Mai jos veti regasi cateva posibile semnificatii ale scorului dumneavoastra:

- Puteti sa simtiti ceea ce alte persoane simt.
- Se poate sa fiti mai degraba flexibil si deschis, schimband cu usurinta punctele de vedere si sentimentele.
- In general, interactionati adecvat cu anumite sentimente si anumite persoane. Totusi, exista alte sentimente pe care simtiti nevoia sa le blocati sau de care sa va aparati.

O cale de a va ajuta sa intelegeti rezultatele este sa revedeti urmatoarele intrebari:

- Va schimbati cu usurinta sentimentele?
- Sunteti capabil sa va dati seama de ceea ce simte o alta persoana (si nu doar sa ii intelegeti sentimentele, ci si sa intrati in aceeasi stare ca si ea)?
- Va puteti automotiva?
- Va demoralizati?
- Sunteti capabil sa emotionati un grup de persoane?
- Ramaneti in mintea si inimile altor persoane?
- Atrageti atentia altor persoane?
- Gandirea dumneavoastra va reflecta sentimentele?

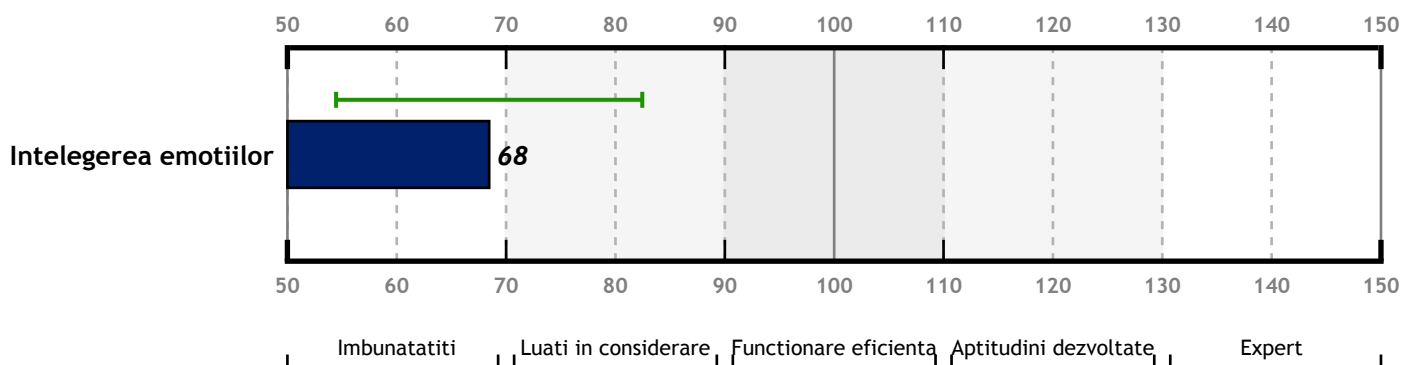
Exista posibilitatea ca dumneavoastra sa fiti genul de persoana care incurajeaza luarea deciziilor, planificarea si formarea ideilor prin luarea in considerare a mai multor puncte de vedere.

Mai multe informatii despre Utilizarea Emotiilor (Facilitarea gandirii)

Scorul dumneavoastra la Utilizarea emotiilor indica nivelul aptitudinii de a utiliza sentimentele pentru a facilita procesele sistemului cognitiv (gandirea). Astfel, sentimentele pot fi valorificate pentru o mai eficienta rezolvare a problemelor, imbunatatirea rationamentului, a luarii deciziilor si a eforturilor creative. Desigur, procesele cognitive pot fi perturbate de emotii, cum ar fi anxietatea si frica, dar emotiile, de asemenea, pot acorda prioritate sistemului cognitiv pentru a participa la ceea ce este important si pentru a se concentra asupra a ceea ce chiar este cel mai bun mod de a actiona intr-o dispozitie data.

Emotiile schimba, de asemenea, modul in care gandim, dand nastere gandurilor pozitive atunci cand suntem fericiti si gandurilor negative atunci cand suntem tristi. Aceste modificari de perspectiva ne forteaza sa vedem lucrurile din perspective diferite. Astfel de puncte de vedere pot incuraja gandirea creativa.

Intelegerea Emotiilor



Scorul dumneavoastra este situat in zona "Imbunatatire". Mai jos veti regasi cateva posibile semnificatii ale scorului dumneavoastra:

- *Va gasiti cu greu cuvintele potrivite pentru a descrie cum va simtiti sau cum se simt alte persoane.*
- *Exista posibilitatea sa nu valorizati emotiile.*
- *Puteti fi usor surprins de reactiile oamenilor.*

O cale de a va ajuta sa intelegeti rezultatele este sa revedeti urmatoarele intrebari:

- *Raspundeti corect intrebarilor de tipul ce "s-ar intampla daca?", al caror continut este emotional?*
- *Sunt vreodata analizele dumneavoastra despre oameni nefundate?*
- *Va este dificil sa va dati seama de intentiile oamenilor?*
- *Descrieti emotiile intr-o maniera bogata?*
- *Sunteti un judecator slab al altor persoane?*

Scorul dumneavoastra pentru "Intelegerea emotiilor" sugereaza faptul ca nu detineti o intelegere foarte buna a modului in care sentimentele se schimba in timp. Opinia dumneavoastra despre modul in care cineva va reactiona la primirea unei anumite vesti va poate conduce la o concluzie incorecta.

S-ar putea sa nu analizati corespunzator situatia in care va aflati. Va intrebati de ce a reactionat cineva in modul in care a reactionat? Procesati informatiile la nivelul urmator? Exista posibilitatea ca informatii importante despre oameni sau situatii sa va scape, iar ca si consecinta sa fiti mai putin eficient.

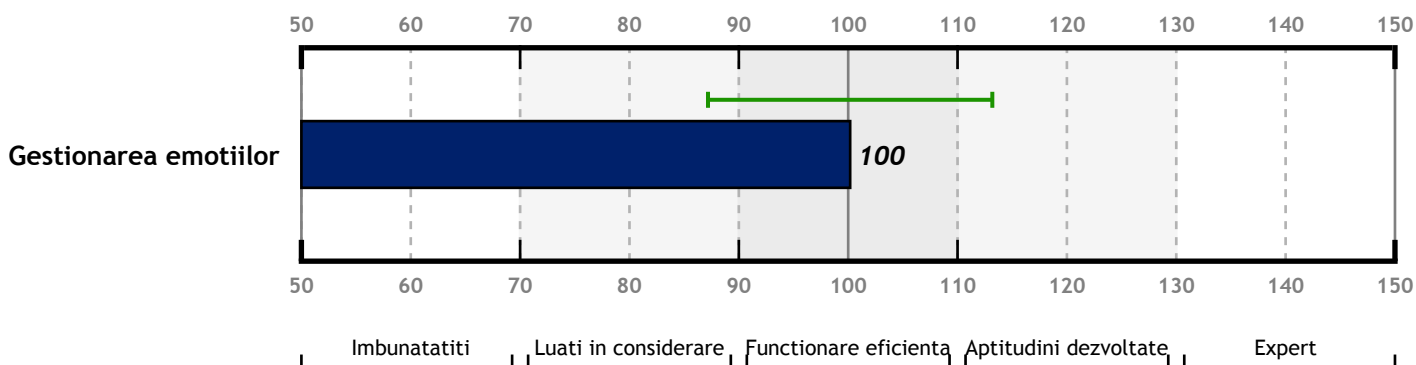
Emotiile urmeaza anumite reguli in privinta cauzelor in care se origineaza si a modului in care se modifica de-a lungul timpului. Cu cat mai bogata si mai complexa este cunoasterea acestor reguli, cu atat mai dezvoltat este vocabularul dumneavoastra emotional si cu atat ii veti intelege mai bine pe ceilalti oameni.

Mai multe informatii despre Intelegerea Emotiilor

Intelegerea emotiilor inseamna o capacitate de a gandi diferentiat si precis despre emotii. Implica capacitatea de a conecta situatiile cu anumite emotii. Implica de asemenea cunoasterea faptului ca este posibil ca in anumite situatii sa resimtiti emotii si sentimente contradictorii.

O componenta critica a inteligentei emotionale este capacitatea de a intelege ce a condus catre variatele emotii. Spre exemplu, enervarea si iritarea pot duce la furie daca ceea ce le-a cauzat persista sau se intensifica. Intelegerea modalitatilor in care emotiile se combina si se transforma in timp este importanta pentru modul in care relationam cu ceilalti, cat si pentru dezvoltarea abilitatii noastre de a ne autocunoaste.

Gestionarea Emotiilor



Scorul dumneavoastra este situat in zona "Functionare eficienta". Mai jos veti regasi cateva posibile semnificatii ale scorului dumneavoastra:

- *Aveti un potential optim pentru luarea deciziilor.*
- *Procesul de luare a deciziei include atat gandirea, cat si simtire.*
- *Aveti capacitatea de a va concentra pe termen lung in procesul de rezolvare a problemelor.*

O cale de a va ajuta sa intelegeti mai bine rezultatele obtinute este sa revedeti urmatoarele intrebari:

- *Va urmati intuitia?*
- *Va lasati vreodata ghidat de sentimente?*
- *Sunteti abil in a-i influenta pe ceilalti?*
- *Deciziile luate va aduc multumirea?*
- *Oferiti sfaturi psihologice care sa fie revelatoare pentru ceilalti?*

Scorul din cadrul acestei arii inseamna ca puteti rezolva conflicte si ca puteti procesa emotiile fara sa va fie teama de ele. Detineti baza pentru utilizarea unei aptitudini importante, pe care o puteti folosi atunci cand lucrati si interactionati cu alte persoane, sau atunci cand va gestionati propriile emotii, pentru a va imbunatati calitatea vietii.

Totusi, este posibil sa va simtiti inconfortabil in legatura cu trairea unor anumite emotii, cum ar fi fericirea sau furia. Cand simtiti una dintre aceste emotii puternice, probabil ca incercati sa va decuplati de ele. O cale de a dezvolta aceasta arie este de a verifica daca exista intr-adevar o diferenta in gradul dumneavoastra de deschidere fata de variate emotii.

Mai multe informatii despre Gestionarea Emotiilor

Gestionarea emotiilor inseamna ca utilizati sentimentele intr-un mod judicativ, mai degraba decat actionand potrivit lor, fara a implica gandirea.

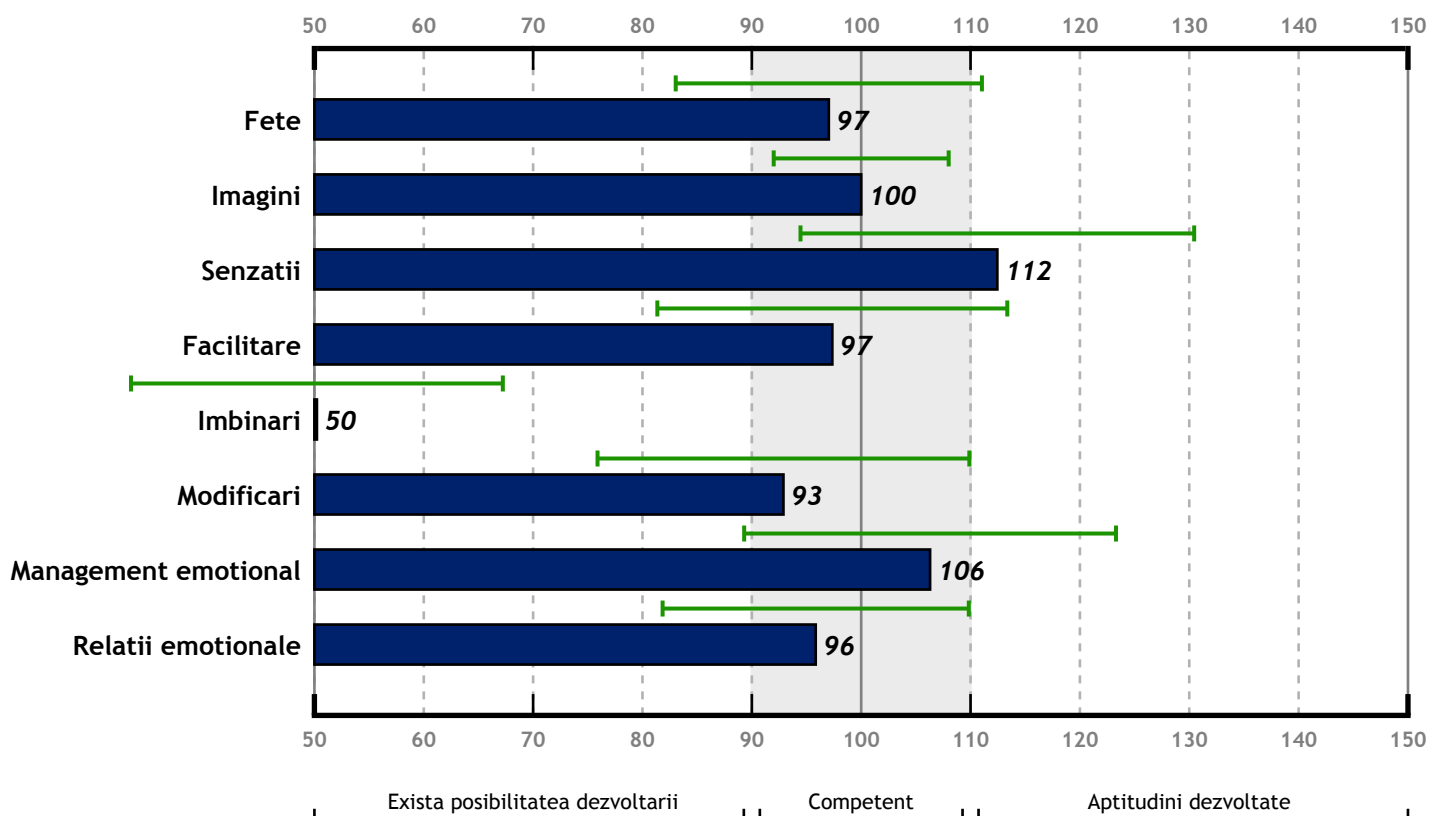
Furia, de exemplu, ca si alte multe emotii, este gresit inteleasa. Resimtirea furiei nu este neaparat un lucru negativ. De fapt, chiar furia este cea care ne ajuta la depasirea adversitatii, partinirii si nedreptatii. Furia apare atunci cand ne simtim frustrati, inselati sau cand simtim ca s-a profitat de noi. Cu toate acestea, furia, daca este ignorata, poate sa ne orbeasca si sa ne faca sa actionam intr-un mod negativ sau antisocial.

Gestionarea Emotiilor masoara abilitatea de a simti emotii si a le combina cu gandirea pentru a lua cele mai bune decizii si pentru a actiona in cea mai eficienta maniera.

Scorurile sarcinilor la MSCEIT

În înțelegerea rezultatelor, uneori sunt mai utile Scorurile sarcinilor. Aceasta secțiune a raportului descrie natura fiecăreia dintre aceste sarcini, baza de la care s-a pornit în construirea itemilor acestor tipuri de sarcini și include apoi lista scorurilor dumneavoastră.

De vreme ce scorurile sarcinilor sunt subiectul unei variabilități mai mari decât cea asociată celor patru scoruri ale aptitudinilor, scorurile sarcinilor vor fi prezentate prin intermediul a doar trei niveluri de feedback. Un scor situat în zona "Potential de dezvoltare" indică faptul că există posibilitatea să dețineți o aptitudine mai redusă în această arie decât majoritatea populației (similar scorurilor "Dezvoltare" sau "Luati în considerare dezvoltarea"). Următorul nivel al scorurilor este legat de un scor de tipul "Funcționare eficientă", ceea ce sugerează că este posibil să dețineți un nivel suficient de bun pentru a duce la bun sfârșit sarcina. În cele din urmă, un scor în zona "Aptitudini dezvoltate" indică că aptitudinile pe care le dețineți în acea arie vă descriu ca pe un expert (similar cu "Aptitudini dezvoltate" și "Expert").



În cele ce urmează, fiecare dintre cele opt scoruri ale sarcinilor MSCEIT vor fi discutate în profunzime.

Sarcinile pentru Perceperea emotiilor

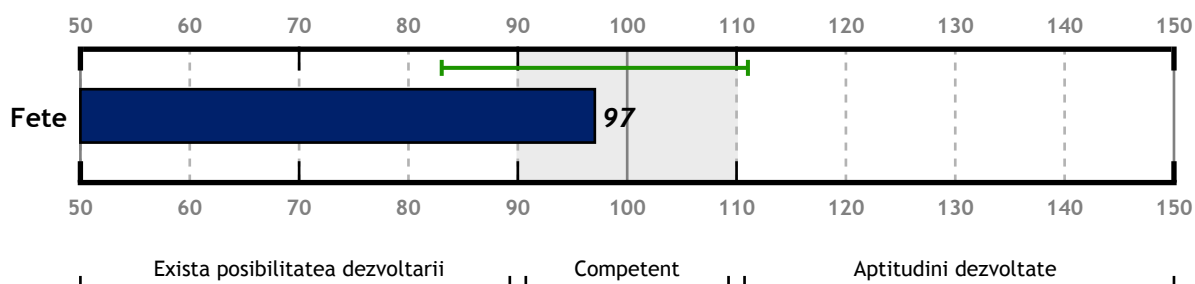
Sarcina Fete

În această sarcină, ați fost rugat să indicați cât de probabil este ca fiecare emoție menționată să fie prezentă în fotografia cu fața persoanei. Măsoară aptitudinea de a identifica cu precizie modul în care se simt persoanele, doar în baza expresiei faciale.

Principiile ce fundamentează Sarcina

Comunicarea socială presupune perceperea cu acuratețe a conținutului, cât și a tonului și semnalelor non-verbale, cum ar fi postura și expresiile faciale. Această sarcină măsoară aptitudinea de a decodifica emoțiile atunci când informațiile emotionale sunt disponibile pe chipul persoanei.

Scorul dumneavoastră la Sarcina Fete



Ce sugerează scorul dumneavoastră

Scorul dumneavoastră la această sarcină este situat în zona "Functionare eficientă". Reușiți să înțelegeți mai bine comportamentul oamenilor, atunci când aveți un context asociat, cum ar fi tonul vocii, informațiile din mediul înconjurător sau postura? Această sarcină va înfatisează mai degrabă o latură mai limitată a informațiilor vizuale, ceea ce v-ar fi putut influența să încercați să vedeți în acele chipuri mai mult decât ceea ce era în fapt.

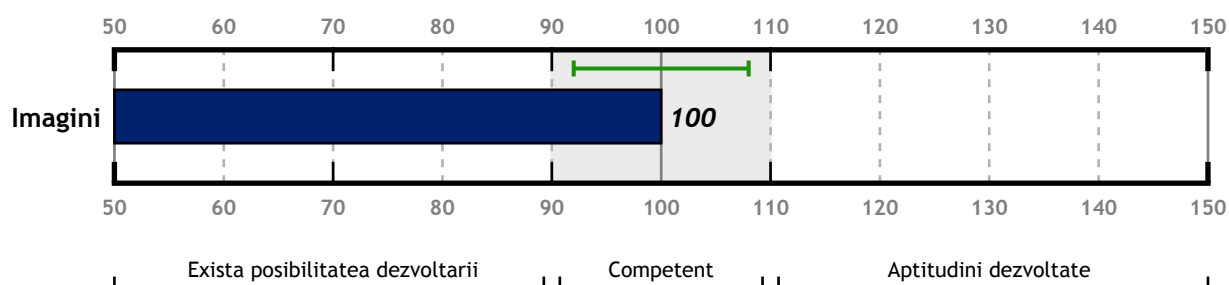
Sarcina Imagini

Există emoție în artă - chiar dacă este un film, o poezie, o piesă muzicală sau o piesă de teatru. Aptitudinea de a identifica corect emoțiile trăite de ceilalți este legată de aptitudinea de a identifica emoții și în obiecte. Această sarcină va solicita să identificați emoțiile transmise prin imagini și desene variate. Nu va solicita reacția personală, unică la acestea.

Principiile ce fundamentează Sarcina

Unele persoane se întreabă în ce mod peisajele sau imaginile transmit emoție. Totuși majoritatea persoanelor sunt conștiente că diferite texturi, culori și desene ne fac să ne simțim într-un anumit fel. Fotografiile cu peisaje au de asemenea texturi, patternuri și culori. Au obiectele emoții? Nu, însă ele pot comunica emoții. Această este zona investigată de științele esteticii.

Scorul dumneavoastră la Imagini



Ce sugerează scorul dumneavoastră

Scorul dumneavoastră la această sarcină este situat în zona "Functionare eficientă". La fel ca muzica, desenele și arta vizuală comunică de asemenea emoția. Poate că această sarcină vi s-a părut oarecum dificilă, dar în general ați fost precis în indicarea emoțiilor corespundente exprimate de desenele prezentate.

Sarcinile pentru Utilizarea emotiilor in Facilitarea Gandirii

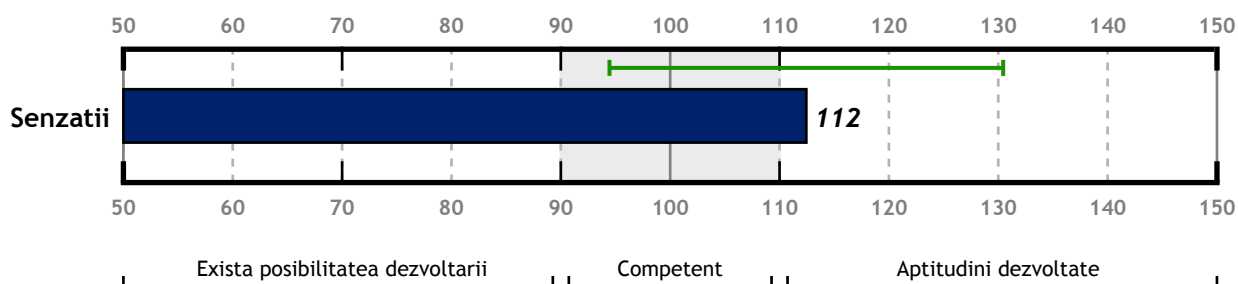
Sarcina Senzatii

Ati fost rugat sa identificati sau sa descrieti sensul sau intensitatea sentimentelor dumneavoastra, ilustrate grafic printr-un continuum. Desi poate parea neobisnuit, una dintre cele mai bune modalitati de a iti descrie propriile sentimente launtrice este compararea lor cu alte senzatii.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Cercetari publicate indica faptul ca aceasta sarcina este relationata cu abilitatea de a simti ceea ce simt ceilalti. Aceasta se intampla deoarece emotiile primare sunt acompaniate de un set de modificari fiziologice si reactii. Furia, spre exemplu, are asociat un set de astfel de modificari fiziologice cu totul diferit de cel asociat sentimentului de fericire. Daca sunteti capabil sa generati o emotie, in mod similar ar trebui sa puteti genera si parte din aceste reactii fiziologice asociate.

Scorul dumneavoastra la Sarcina Senzatii



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Aptitudini dezvoltate" (fiind un posibil punct forte). Puteti simti ceea ce altii simt si detineti un nivel de empatie crescut pentru ceilalti. Sunteti centrat pe sentimente si simtiti lucrurile in profunzime. Detineti un potential creativ si aveti capacitatea de a va schimba perspectiva. Priviti-va scorul la Management emotional - un scor mic poate insemna ca uneori va simtiti copleșit emotional.

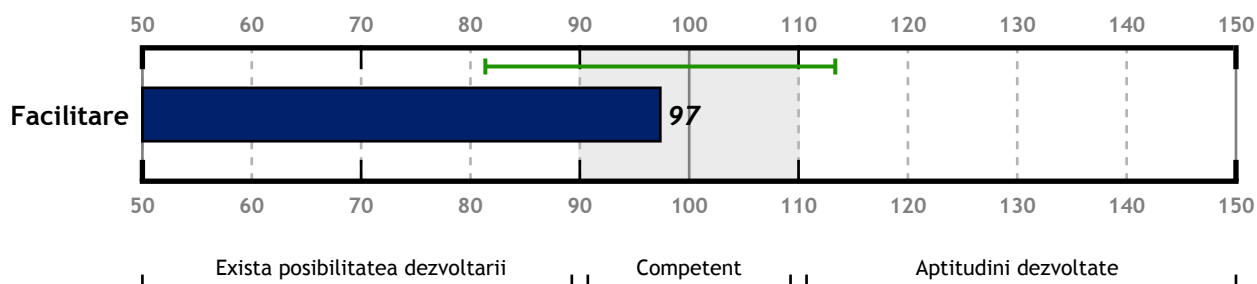
Sarcina Facilitare

Oamenii sunt influentati de ceea ce simt in gandirea lor si in deciziile adoptate. Acest set de intrebari masoara nivelul abilitatii dumneavoastra de a determina impactul diferitelor dispozitii emotionale asupra gandirii si procesului decizional.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Exista o considerabila documentare stiintifica asupra modului in care emotiile influenteaza perceptia si rationamentul. Persoanele aflate intr-o anumita dispozitie emotionala pricep si iau decizii, in parte, in baza respectivei dispozitii. Sentimentele si gandirea sunt interconectate iar procesul decizional nu poate avea loc in absenta emotiei.

Scorul dumneavoastra la Sarcina Facilitare



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Functionare eficienta". Puteti recunoaste faptul ca dispozitiile emotionale si gandurile sunt interconectate. Aceasta aptitudine va poate ajuta sa va concentrati asupra a ceea ce este cu adevarat important. In acelasi timp exista anumite dispozitii si anumite tipuri de probleme in combinarea carora intampinati greutati.

Sarcinile pentru Intelegerea Emotiilor

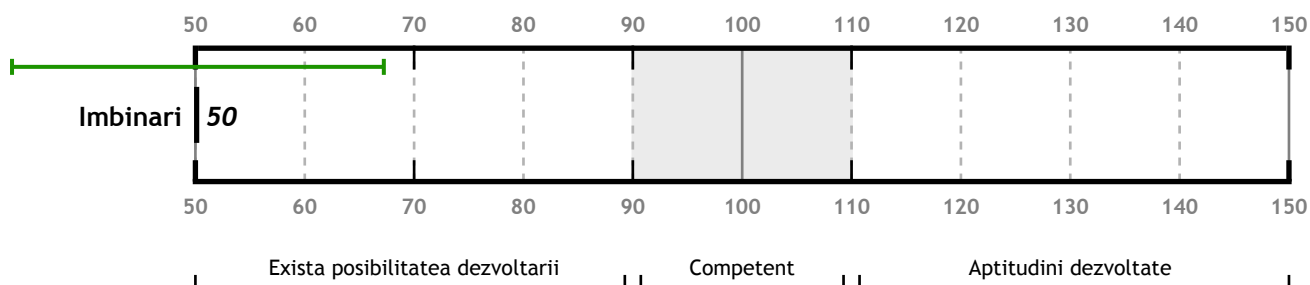
Sarcina Modificari

Aceasta sectiune evalueaza capacitatea dumneavoastra de a intelege modificarea emotiilor in decursul timpului. Acesti itemi au forma unor intrebari cu alegere multipla.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Emotiile se misca dupa reguli proprii, asemenea pieselor pe tabla de sah. Emerg din cauze precise, evolueaza si se transforma intr-o modalitate predefinita. Aceasta sarcina evalueaza intelegerea dumneavoastra asupra emotiilor si modului in care acestea se modifica si evolueaza.

Scorul dumneavoastra la Sarcina Modificari



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Potential de dezvoltare". Exista posibilitatea sa aveti anumite dificultati in a intelege cum se modifica sentimentele oamenilor in timp. Sau vedeti prea multe cai posibile pentru ca sentimentele sa se schimbe. In ambele cazuri, exista posibilitatea sa omiteti anumite informatii si sa nu luati in considerare ceea ce se intampla in continuare oamenilor la un nivel emotional.

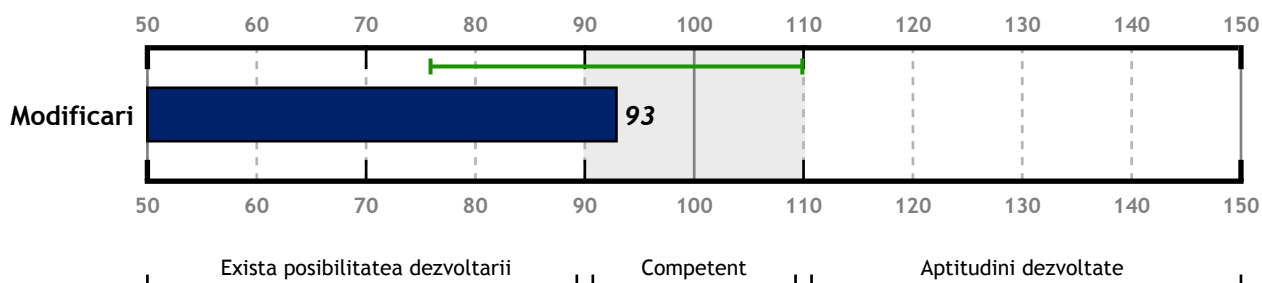
Sarcina imbinari

Emotiile sunt complexe, iar oamenii pot trai chiar combinatii de emotii diferite. Aceasta sectiune cu raspuns multiplu sondeaza cunostintele dumneavoastra referitoare la complexitatea emotiilor pe care oamenii le pot incerca.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Exista emotii simple si emotii complicate. Foarte probabil, teoriile referitoare la emotii nu indica cu acuratete farmaceutica toate combinatiile de emotii posibile, dar se cunosc suficient de multe despre modul in care emotiile simple fuzioneaza pentru a forma emotii mai complexe si uneori mult mai subtile.

Scorul dumneavoastra la Sarcina Imbinari



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Functionare eficienta". Se pare ca aveti capacitatea de a intelege si a descrie informatiile emotionale. Aveti o intuitie psihologica emotionala la un nivel mediu. Vocabularul dumneavoastra emotional este bine dezvoltat.

Sarcinile pentru Gestionarea Emotiilor

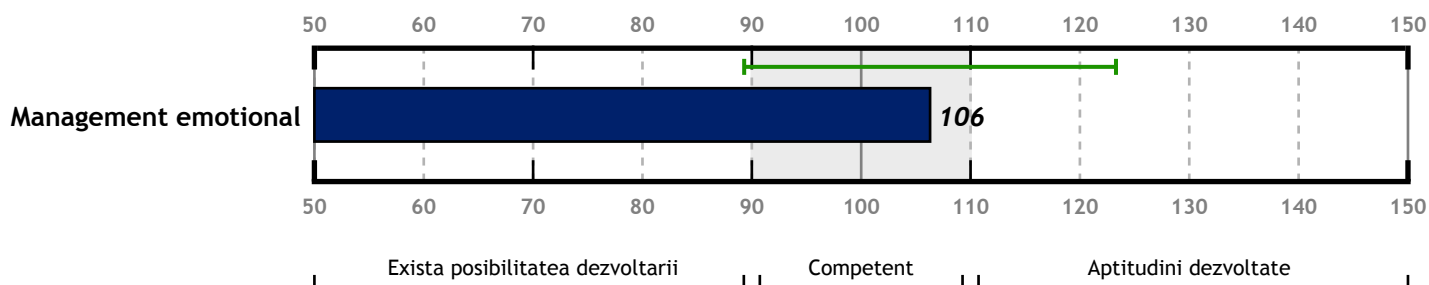
Sarcina Management emotional

Exista mereu mai multe modalitati diferite de a te adapta unei situatii. Unele strategii sunt mai eficiente decat altele, iar aceasta sarcina evalueaza abilitatea dumneavoastra de a selecta strategii emotionale eficiente.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Gestionarea si reglarea emotiilor este puternic documentata stiintific. Unele actiuni, chiar fiind uzuale sau populare, pur si simplu nu functioneaza atat de bine.

Scorul dumneavoastra la Sarcina Management emotional



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Functionare eficienta". De regula sunteti deschis emotiilor si deseori sunteti capabil sa alegeti strategii care vor include aceste informatii importante bazate pe date de natura emotionala. Nu includeti intotdeauna astfel de date sau aveti dificultati in a ramane deschis anumitor emotii.

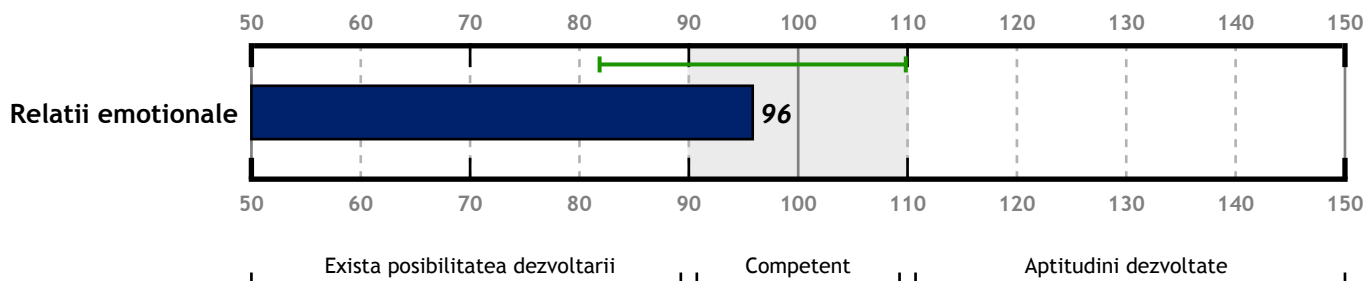
Sarcina Relatii Emotionale

Sarcina Relatii Emotionale testeaza abilitatea dumneavoastra de a obtine un anume rezultat emotional in context social.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina

Unele modalitati de a relationa cu ceilalti se dovedesc mai potrivite sau mai putin potrivite decat altele. Avem o baza considerabila de cunostinte despre ceea ce este eficient in determinarea anumitor rezultate, si ceea ce nu functioneaza la fel de bine.

Principiile ce fundamenteaza Sarcina



Ce sugereaza scorul dumneavoastra

Scorul dumneavoastra la aceasta sarcina este situat in zona "Functionare eficienta". Sunteti deschis la sentimente si ii incurajati pe ceilalti sa faca acelasi lucru. Folositi sentimentele ca pe informatii care va ajuta sa luati cele mai eficiente decizii.

4

Sectiunea 4

CONCLUZII SI SUGESTII

Cum sa utilizati rezultatele dumneavoastra la MSCEIT

Inteligența emoțională poate fi definită și măsurată similar abilităților cognitive, fiind în sine un set de abilități. Evaluarea cu MSCEIT vă furnizează o estimare a acestor abilități emoționale. Probele de acest gen sunt concepute pentru a ajuta oamenii să se cunoască mai bine și să-și înțeleagă capabilitățile.

Nu pierdeți din vedere că inteligența emoțională reprezintă doar o parte din ceea ce sunteți, și că în afara ei mai există o multitudine de fațete ale personalității ce o pot egala în importanță.

Învățați mai multe despre aceste abilități emoționale

Ați putea începe prin a acorda mai multă atenție propriilor sentimente precum și sentimentelor celor din preajmă dumneavoastră. Încercați să găsiți exemple referitoare la modul în care sentimentele cuiva (sau ale dumneavoastră) au influențat în oarecare mod, bun sau rău, acea persoană. Examinați-vă pentru a înțelege care sunt motivele pentru care simțiți într-un anumit fel, ori modul în care cineva ar putea răspunde emoțional la o anumită situație sau întâmplare. Este posibil să începeți să considerați că emoțiile și gândurile sunt relaționate și, în fapt, inseparabile.

Calibrarea abilităților dumneavoastră emoționale

Sperăm că am putut arăta limpede faptul că MSCEIT este un test de abilități, care măsoară deci abilitățile sau altfel spus aptitudinile dumneavoastră emoționale. Rezultatele dumneavoastră indică un înalt nivel de dezvoltare al acestei abilități.

Poate că sunteți deja conștient de această abilitate sau poate că nu. În orice caz, examinați acele situații în care ați "citit" cu acuratețe interacțiuni complexe sau pe oamenii din jurul dumneavoastră, gândiți-vă la acele situații pe care le-ați descifrat fără eșec. Găsiți modalități proprii de a vă calibra această abilitate emoțională.

Să mai aruncăm o privire asupra abilității dumneavoastră de a percepe emoțiile

Este posibil ca scorul dumneavoastră general la Perceperea emoțiilor să nu reflecte adecvat abilitățile dumneavoastră în această arie - sau potențialul acestora. Există posibilitatea să fi supra-analizat diferitele fete MSCEIT și să fi încercat să "citiți" în ele mai mult decât era cazul. Sau poate vi s-a părut dificil să alocăți emoții acelor fete de vreme ce acestea nu exprimă prea multă informație și sunt lipsite de context. Dar acuratețea dumneavoastră a atins un nivel mult mai înalt atunci când ați avut la dispoziție mai multă informație pentru a analiza desenele și peisajele. Abordarea analitică v-a fost foarte utilă în aceste cazuri.

În consecință, trebuie să vă bazați mai mult pe instinct în privința trăirilor unei persoane, atunci când nu dispuneți de suficientă informație ori date despre context. De asemenea, gândiți-vă dacă nu cumva în general vă rețineți de la a atribui emoții celorlalți, sau dacă nu proiectați asupra lor propriile trăiri. Amintiți-vă că aveți potențial în această arie!

Identificarea dispoziției emoționale adecvate și accesarea acesteia

Cu certitudine cunoașteți modul în care dispozițiile emoționale influențează gândirea, și apreciați valoarea acestei abordări. Puteți cunoaște toate acestea și totuși să nu fiți dispus să vă ajustați starea de spirit pentru a o adapta sarcinii de rezolvat. Reflectați dacă vă simțiți în mod real confortabil cu aceste trăiri și cu deschiderea către ele.

Utilizarea puterii emoțiilor

Abilitatea dumneavoastră de a genera idei, a schimba perspective, de a găsi din surse proprii inspirație și a putea insufla aceste stări și altora, cât și de a simți ceea ce simt ceilalți sunt caracteristici pozitive pe care ar trebui să le fructificați.

Cu siguranță vor fi și momente în care trăirile intense vă vor afecta și poate chiar copleși. Este pretul plătit pentru a fi atât de simțitor. Nu încercați să fiți mai puțin receptiv la acestea, ci mai degrabă încercați să le gestionați mai bine sau mai constructiv.

Ar putea fi de ajutor sa va construiti o ierarhie a trairilor, pentru a invata sa ramaneti deschis si sa procesati aceste trairi care va tulbura. Incepeti cu pasi mici, de la o versiune mai putin intensa a lucrurilor care va ating. Pe masura ce invatati sa ramaneti receptiv la o astfel de traire, puteti creste in timp intensitatea.

Imbogatirea vocabularului dumneavoastra emotional

Cum este vocabularul pe care-l utilizati? Nu comunicarea profesionala cotidiana sau cea conversationala, ci limbajul emotional? Incercati sa distingeti nuantele de semnificatie ale diferitelor termeni ce desemneaza emotii si sentimente. Sporiti-va capacitatea de ajustare emotionala anticipatorie observand nu numai cum se simte cineva la un moment dat ci si luand in considerare modul in care aceasta dispozitie emotionala se va schimba in cazul in care un anumit eveniment se va produce - se va intensifica sau dimpotriva, va diminua in intensitate? Poate ca se va transforma intr-o emotie diferita? Astfel de analize anticipatorii se pot dovedi foarte utile in demersul optimizarii intelegerii celorlalti precum si a propriei persoane.

Gestionarea propriilor emotii

Desi aveti capacitatea de a-i ajuta pe ceilalti sa-si gestioneze trairile si sa-si calibreze constructiv puterea emotionala, este posibil sa nu faceti asta si pentru dumneavoastra insiva. Va puteti simti coplezit, uneori. Exista cateva modalitati de a trata aceasta problema. Intai, luati in considerare urmatoarele strategii:

- *creati rutine pentru orice*
- *prioritizati zilnic activitatile*
- *creati desfasuratoare sau planuri detaliate pentru acele sarcini care cuprind mai multi pasi sau mai multe zile*

In al doilea rand, ati putea avea in vedere sa studiatii tehnici de respiratie sau/si tehnici de relaxare musculara progresiva. Sunt practice si usor de invatat.

In al treilea rand, este pur si simplu posibil sa va ignorati trairile sau sa le acordati prea putina importanta, crezandu-le irelevante. Ganditi-va la emotiile dumneavoastra ca la niste semnale, la faptul ca aceste semnale contin informatie despre dumneavoastra si lumea ce va inconjoara. Din aceasta perspectiva, este important sa incercati sa integrati mai bine ceea ce simtiti cu ceea ce ganditi si cu modul in care va comportati, chiar daca uneori aceasta reprezinta un disconfort sau un inconvenient.

Ajutati-i pe ceilalti sa-si gestioneze emotiile

Desi sunteti capabil sa va gestionati propriile emotii si sa le calibrati constructiv forta, este posibil sa nu faceti acest lucru si pentru alte persoane. Aveti intuitia necesara gestionarii trairilor ce va privesc dar este posibil ca lucrurile sa nu stea la fel cand se pune problema interactiunii cu ceilalti, sau de a-i ajuta pe acestia sa isi foloseasca trairile in mod constructiv.

Luati in considerare strategiile pe care le aplicati cu succes in situatiile intra-personale (situatii ce va implica exclusiv pe dumneavoastra) si aplicati-le in situatii inter-personale. Incepeti cu pasi mici - cu situatii care nu sunt de importanta majora - pentru a va testa flerul si strategiile. Perfectionati ceea ce da rezultate si respingeti restul.

Va multumim

Suntem entuziasmati de MSCEIT si speram sa va furnizeze informatii utile si poate chiar revelatii. Va rugam ca pentru orice intrebare ati avea despre rezultatele dumneavoastra la MSCEIT sau discutie suplimentara dorita sa contactati specialistul de la care ati primit aceste rezultate.

Va multumim ca ati ales MSCEIT!

Bibliografie

Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluytor (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.