

Vyhodnocení testu EMOČNÍ INTELIGENCE

Základní údaje: muž, 25 let, vzdělání: vyučen/a

V tomto vyhodnocení naleznete nejdříve shrnutí dosažených výsledků - celkový emoční koeficient a všechny dílčí hodnoty.

EMOČNÍ INTELIGENCE:

 **85. percentil**

Tento celkový výsledek je počítán percentilem. Co je to percentil? Percentil je o mnoho zajímavější statistická veličina než procento. Říká, kolik řešitelů testu se umístilo před Vámi a kolik za Vámi. Příklad: je-li Váš výkon na 78. percentilu, znamená to, že 77% lidí dosáhlo slabšího výsledku a 22% pak výsledku lepšího, než Vy.

Velmi dobrý výsledek

INTERNALITA:

 **58.3%**

Cítíte se být pánem vlastního života. Věříte, že máte vliv na události, které se vás týkají; nespoleháte na štěstí, ale na sebe.

MORÁLKA:

 **80.0%**

Morálka, etika - vaše hobby. Jen tak dál a nevěřte tomu, že "pro dobrotu na žebrotu".

UMĚNÍ JEDNAT S LIDMI:

 **62.5%**

Průměrný výsledek - možná někdy moc ustupujete, možná se naopak trochu vytahujete nebo používáte zbytečně nátlakové postupy; ale v druhé polovině případů jste vzor asertivity a kamarádství.

STRES:

 **82.2%**

Sklon prožívat úzkost a stres máte obecně slabý, což je samozřejmě přínos Vašemu (nejen duševnímu) zdraví.

SPOKOJENOST:

 **88.9%**

Vaše spokojenost v důležitých oblastech života je nadprůměrná (jen pro zajímavost - přesný průměr není příliš vysoký, je to asi 65%).

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE:

 **60.4%**

Neverbální signály rozkryjete asi z poloviny - což je celkem dobré a když na sobě zapracujete, je to i nadějně.

Další zjištěné skutečnosti:

- Máte ke své osobě pozitivní vztah, což je velké plus. Je to důležité i proto, že člověk dokáže mít rád druhé nejvýš do té míry, do jaké má rád sebe.
- Býváte trochu nervózní ve vypjatějších i celkem běžných situacích. Naučte se relaxovat (návod zdarma a něco ke stažení za mírný poplatek najdete na www.relaxace.psychoweb.cz)
- Máte potenciál jednat empaticky, což je pro vaše vztahy důležité a dobré.

Emoční inteligence - co to vůbec je?

Emoční inteligence se občas staví do protikladu k inteligenci měřené IQ testy. Zatímco IQ odráží spíše kvalitu a rychlost myšlenkových procesů, EQ (kvocient emoční inteligence) signalizuje, jak je kdo schopný ovládat své emoce a utvářet zdravé mezilidské vztahy.

Člověk s vyspělou emoční inteligencí:

- ovládá vlastní emoce, dokáže je pojmenovat a odhadnout další vývoj
- je schopen odstepu od vlastních pocitů (např. ve slabších chvílích prožívá méně příjemné emoce, ale současně si je vědom, že nálada zas za čas půjde nahoru)
- je emočně angažovaný (protikladem je emocionální chlad a odstep)
- snese značnou psychickou zátěž, dovede se vypořádat s úzkostí a napětím
- nevzdává se a stále si zachovává optimismus
- má zdravou míru sebedůvěry a sebelásky
- přijímá zodpovědnost za své úspěchy i neúspěchy
- motivuje se sám (nepotřebuje nutně nikoho či nic vnějšího k započatí a výdrže u nějaké činnosti)
- je schopný zabývat se i činnostmi, které přinesou výsledky až za dlouhou dobu
- dokáže jednat věcně a klidně i o nepříjemných záležitostech, prosadí si své oprávněné požadavky (zkrátka je asertivní)
- jedná v souladu se svým svědomím a s ohledem okolí
- dokáže se vcítit do druhého a rozpoznat na základě různých indicií jeho náladu a postoje
- jedná nezištně a v souladu se svou potřebou se podílí na společenském životě
- umí vytvářet, udržovat a rozvíjet kvalitní mezilidské vztahy

Váš individuální kód, pod kterým byly výsledky zpracovány: **FC10B611/5553**

Datum a čas zpracování testu: **2018-09-10, 12:44:13**

Zajímají nás vaše postřehy, náměty a připomínky. Pokud se vám cokoli nezdá, narazili jste na nesrozumitelnou otázku nebo i pokud jste byli s testem spokojeni, napište nám to na testy@psyx.cz Děkujeme.

S právě dokončeným testem se nejčastěji kombinuje:

ICAP – TEST OSOBNOSTI > Testuje nejdůležitější vlastnosti osobnosti - dominance, emoční stabilita, vitalita, sebedůvěra aj.; klasika mezi testy osobnosti [JÍT K TESTU](#)

COGIT - TEST MENTÁLNÍ VÝKONNOSTI > Testuje pozornost, schopnost fungovat při rušení, inteligenci a další psychické funkce; komplexní a náročný test [JÍT K TESTU](#)

Zkuste také:



ONLINE PROGRAMY PROTI STRESU A DEPRESI
INTERNETOVÝ KURZ ZÁKLADŮ PSYCHOLOGIE