



Вікторія Шевченко

Емоційний інтелект 20.07.2026

Приватно і конфіденційно

Норми: Ukraine 2017

Зміст

3	Вступ
7	Колова діаграма
8	Підсумкові графіки
9	Загальна оцінка
10	Благополуччя
	Щастя
	Оптимізм
	Самооцінка
14	Самоконтроль
	Контроль над емоціями
	Контроль імпульсів
	Стресостійкість
18	Емоційність
	Співпереживання
	Сприйняття емоцій
	Вираження емоцій
	Міжособистісні відносини
25	Комунікабельність
	Управління емоціями
	Асертивність
	Соціальне усвідомлення
29	Незалежні елементи
	Адаптивність
	Самомотивація

Цей звіт містить інформацію та рекомендації, які допоможуть вам краще усвідомити свій емоційний інтелект. Він є основою для розвитку та тренінгів.

Перш ніж продовжити, будь ласка, прочитайте цей вступ. Він містить інформацію, необхідну для розуміння вашого звіту та подальших дій.

Що таке емоційний інтелект і чому він важливий?

Наскільки добре ми розуміємо себе та інших людей? Як ми підходимо до важливих стосунків? Ці питання стосуються кожного аспекту нашого домашнього, соціального та робочого життя.

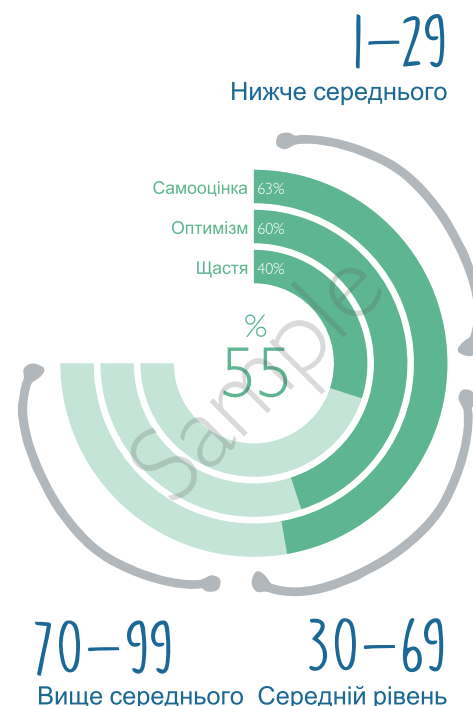
Успіх нашої роботи значною мірою залежить від наших навичок, знань і досвіду, але інша частина залежить від того, як ми ладнаємо з колегами, керівниками, підлеглими, постачальниками та клієнтами. Ми повинні розуміти себе і те, якими ми здаємося іншим людям, а також розуміти, що змушує інших людей працювати. Потім ми можемо використовувати ці знання для досягнення наших цілей. Емоційний інтелект - це не про те, щоб бути добрим чи м'яким. Він передбачає ефективну взаємодію з іншими людьми, щоб виконати роботу або досягти того життя, якого ми хочемо.

Емоційний інтелект важливий у таких різноманітних сферах, як лідерство та управління, робота в команді та проєкті, а також у всіх типах взаємовідносин з клієнтами. Він впливає на наше сімейне та соціальне життя.

Опитувальник емоційного інтелекту вимірює наше розуміння себе та інших людей, а також нашу здатність використовувати ці знання для досягнення наших цілей.

Бали

Ваші бали розподіляються за трьома різними категоріями:



Використання слова "середній" не означає, що ви можете отримати хороші або погані результати в цій анкеті. Відсотки вказують на те, як ви відповіли порівняно з іншими людьми, які заповнювали опитувальник під час його розробки.

Не існує правильного чи неправильного способу використання емоційного інтелекту. Існують позитивні і негативні наслідки для всіх різних балів в цьому опитувальнику. Вони пояснюються у звіті.

Як думати про свій звіт

Коли ви думаєте про ці бали і ці коментарі, помістіть їх у контекст свого життя і роботи. Задайте собі питання на кшталт: чого я намагаюся досягти; де у мене виникають проблеми у відносинах з іншими людьми; які аспекти мого емоційного інтелекту особливо важливі в роботі або особистому житті?

Результати опитувальника на визначення емоційного інтелекту, як правило, дуже стабільні з плином часу; так само стабільні, як і ваша основна особистість. Але, як і у випадку з вашою базовою особистістю, події на роботі або в житті можуть спричинити коливання певних аспектів вашого емоційного інтелекту. Тому бали, наведені в цьому звіті, не є чимось незмінним. Вони допоможуть вам оцінити, наскільки ефективно ви взаємодієте з іншими людьми. Цей звіт слід розглядати як початок дослідження, яке може призвести до кращого розуміння того, як взаємодіяти з іншими людьми. Це матиме переваги як у вашій роботі, так і в соціальному житті.

Використання

Опитувальник емоційного інтелекту використовується для різних цілей. Ось деякі з них:



Важливо, щоб ви розуміли, чому вас попросили заповнити опитувальник емоційного інтелекту і як отримані результати будуть використані на вашу користь.

Цей звіт був підготовлений веб-сайтом Thomas International. Додаткову інформацію можна отримати на сайті www.thomas.co

Опитувальник емоційного інтелекту був розроблений К.В. Петрідесом, доктором філософії Лондонської психометричної лабораторії Університетського коледжу Лондона (UCL).

Оцінки за факторами та елементами

Нижче наведені ваші результати за чотирма факторами опитувальника емоційного інтелекту. Емоційний інтелект складається з чотирьох широких категорій, які називаються "Фактори" ("благополуччя", "самоконтроль", "емоційність", "комунікабельність"), які допомагають узагальнити результати, отримані людьми в 15 різних елементах. Фактори представляють рівень вимірювання, який є ширшим, ніж рівень Елементів, але більш детальним, ніж загальний рівень емоційного інтелекту. Компроміс між різними рівнями вимірювання (Елемент - Фактор - Загальний) полягає у співвідношенні ширини та глибини. На рівні Елементів описи є детальними і сфокусованими, в той час як на загальному рівні описи дають широкий огляд. Рівень фактора є корисним проміжним рівнем вимірювання та опису.

Загальна ціль

Загальний бал дає вам уявлення про ваше загальне емоційне функціонування.

Це означає вашу власну сприйнятну здатність розуміти, обробляти та використовувати інформацію про свої емоції та емоції інших людей у вашому повсякденному житті. Важливо зазначити, що Загальний бал є дуже широким. Він складається з більш сфокусованих факторних балів та набагато детальніших елементних балів. Вони включені далі до цього звіту з коментарями, що висвітлюють сильні сторони та сфери розвитку, а також стратегії, які ви можете застосувати. Будь ласка, зверніться до факторної та елементної шкал для отримання більш детальної інформації про певні елементи вашого загального емоційного функціонування.

Досвід

Цей звіт ґрунтується на ваших відповідях на запитання анкети. Тому він відображає те, що ви думаєте про себе. Ваші оцінки порівнюються з відповідями репрезентативної вибірки працездатного населення, а потім подаються під заголовками чотирьох основних, широких Факторів. Вони складаються з п'ятнадцяти більш сфокусованих елементів.

Також є два незалежні елементи, які не входять до складу жодного з факторів:

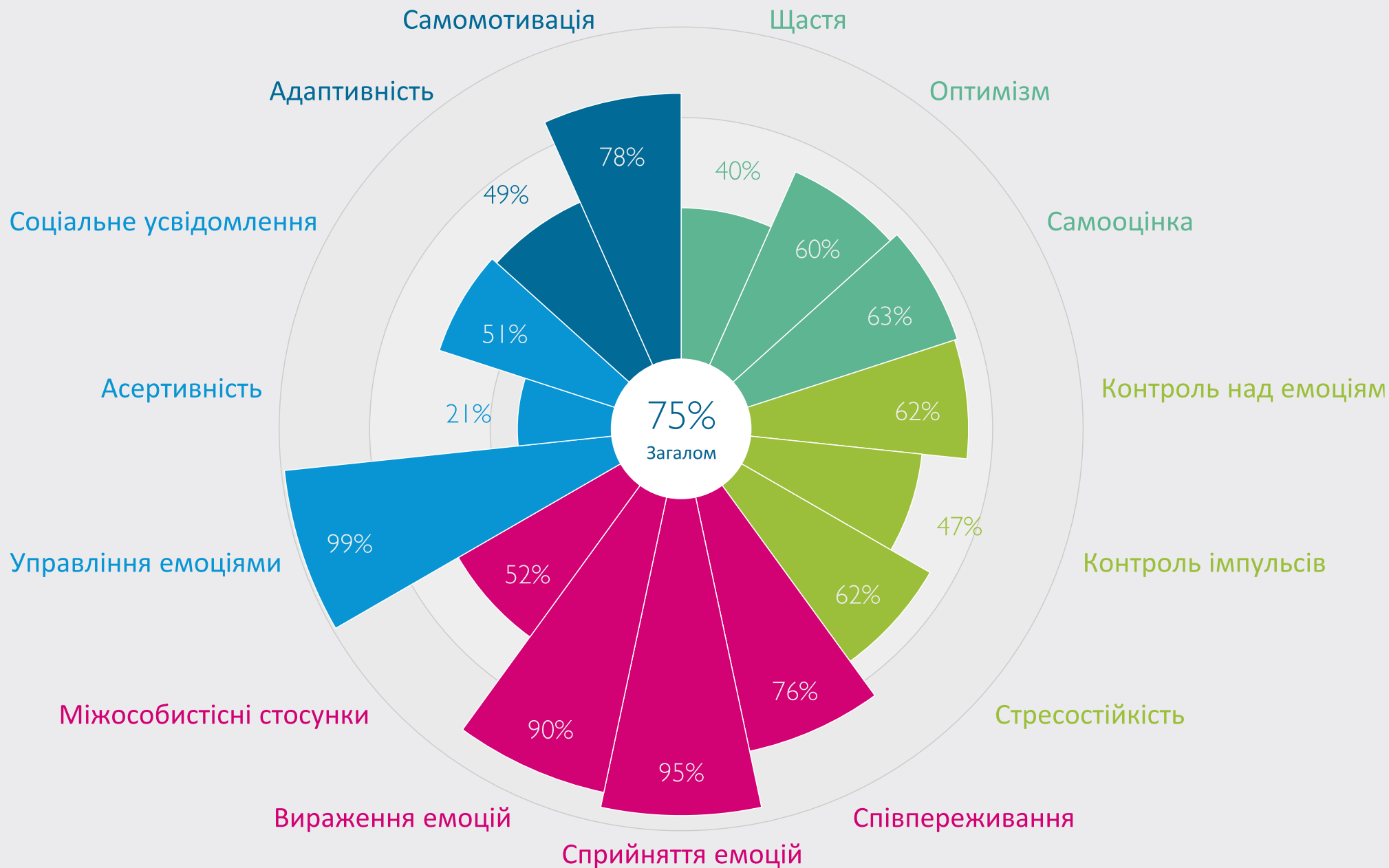
Адаптивність та
Самомотивація



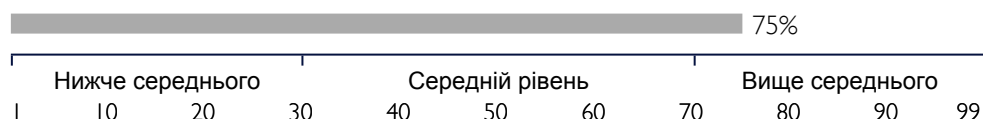
Перегляньте інтерактивний онлайн-путівник по TEIQue на сайті
www.thomasinternational.net

"Знати інших - це розум; знати себе - це справжня мудрість. Опанувати інших - це сила, опанувати себе - це справжня влада".

Лао Цзи

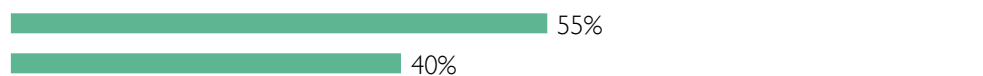


Загальна оцінка



Фактор благополуччя

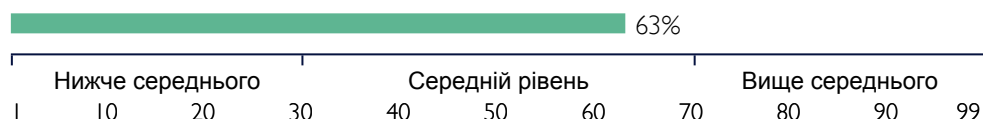
Щастя



Оптимізм



Самооцінка

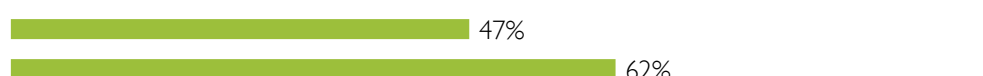


Фактор самоконтролю

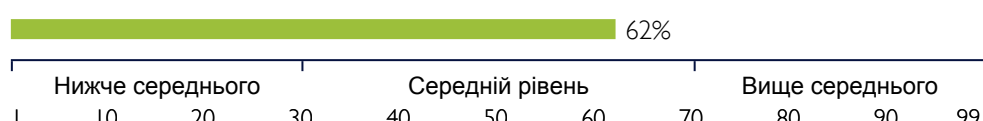
Контроль над емоціями



Контроль імпульсів



Стресостійкість



Фактор Емоційності

Співпереживання



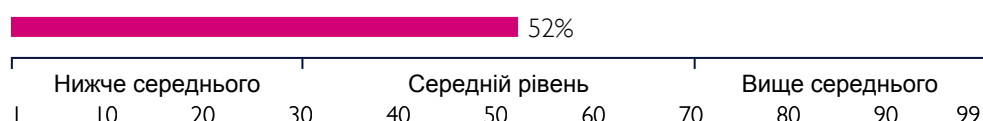
Сприйняття емоцій



Вираження емоцій



Міжособистісні стосунки

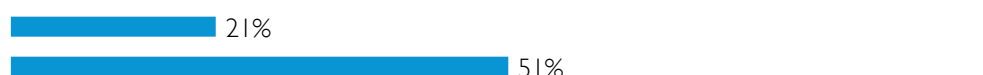


Фактор комунікабельності

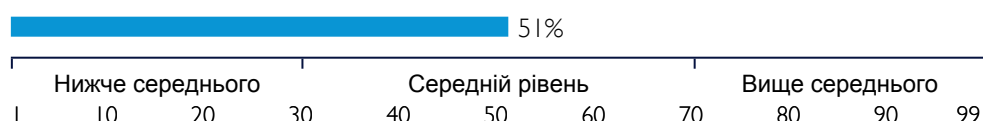
Управління емоціями



Асертивність

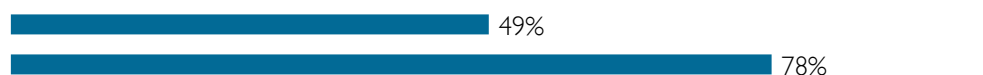


Соціальне усвідомлення

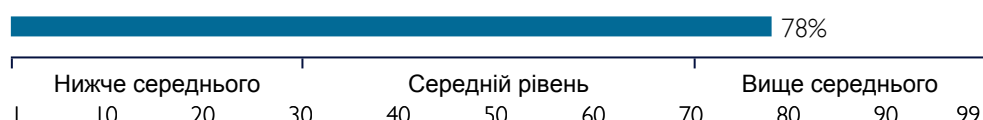


Незалежні елементи

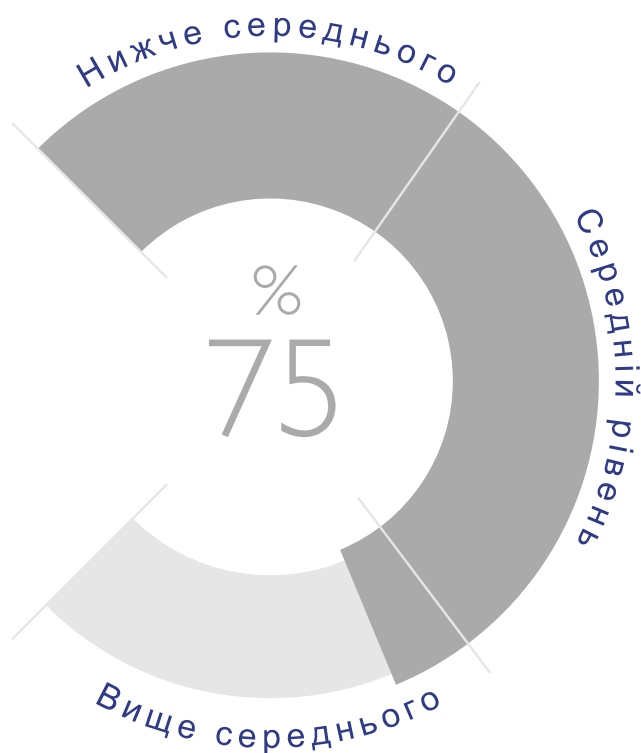
Адаптивність



Самомотивація



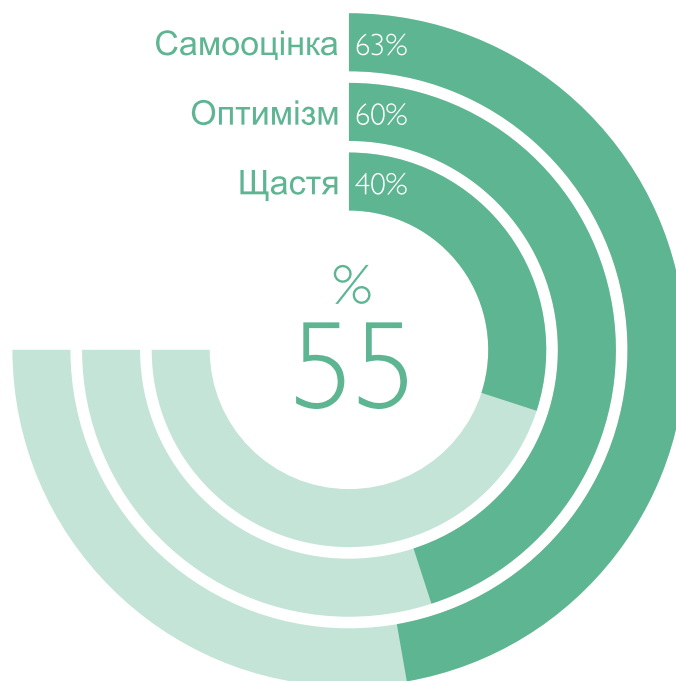
ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА



Загальна оцінка дає вам загальну картину вашого емоційного функціонування.

Це означає вашу власну здатність розуміти, обробляти та використовувати інформацію про свої емоції та емоції інших людей у повсякденному житті. Важливо зазначити, що Загальний показник є дуже широким. Він складається з більш сфокусованих оцінок за факторами та набагато детальніших оцінок за елементами. Вони наведені нижче в цьому звіті з коментарями, що підкреслюють сильні сторони та сфери розвитку, а також стратегії, які ви можете застосувати. Будь ласка, зверніться до шкал Факторів і Елементів для отримання більш детальної інформації про певні елементи вашого загального емоційного функціонування.

Фактор благополуччя



Цей фактор описує ваше загальне благополуччя.

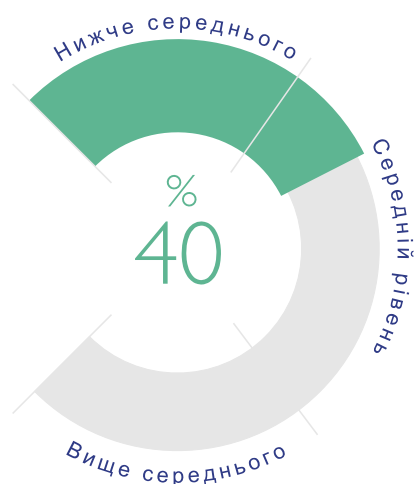
Він складається з трьох елементів:

Щастя: наскільки ви задоволені та добре почуваетесь в теперішньому часі;

Оптимізм: наскільки позитивно ви відчуваєте себе в майбутньому;

Самооцінка: наскільки ви впевнені у собі та рівень самоповаги.

Для того, щоб дізнатися більше про конкретні аспекти цього фактору, будь ласка, зверніться до окремих згаданих елементів. Це дозволить вам визначити конкретні сильні сторони та сфери для розвитку.



Щастя

Середні бали

Ваші відповіді свідчать про те, що ви відчуваєтеся так само бадьоро та задоволено собою, як і більшість людей, хоча часом ви відчуваєте негатив. Це відображає те, як більшість із нас сприймає життя: у ньому є моменти, які роблять нас щасливими, але є й випадки, коли відчувати смуток – це природно та правильно.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати та попрацювати.

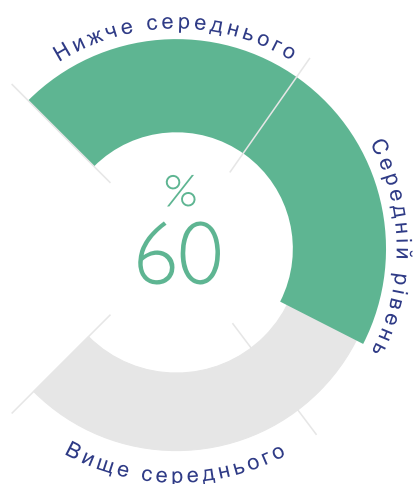
- Ви можете мати мало терпіння до людей, які від природи щасливі або від природи сумні. Ви можете вважати перших такими, що не сприймають речі достатньо серйозно, а других – досить складними. Обидва ці підходи мають позитивні моменти.
- В особливо стресові часи ви можете відчувати смуток протягом тривалого часу. Так само постійне хвилювання та успіх можуть зробити вас майже істерично щасливими. Якщо ви відчуваєте довгострокову зміну у своєму основному настрої, знайдіть час, щоб сісти та подумати, чому це так. Причини можуть бути очевидними або ні, але їх визначення допоможе вам впоратися з ними.

Щастя – це широко вживане слово. У цьому звіті використовується конкретне визначення:

Щастя вимірює приємні емоційні стани в теперішньому часі.

Це відрізняється від елементу оптимізм, який вимірює те, як ви бачите майбутнє. Те, як ви бачите своє минуле, можна позначити таким терміном, як задоволеність життям.

Отже, елемент щастя вимірює, який стан природно підтверджується. Очевидно, що певні події можуть на деякий час впливати на ваше щастя, але в будь-який момент часу ви зазвичай веселі та задоволені, чи ви незадоволені та нещасні?



У той час як щастя розглядає приємні емоційні стани в теперішньому часі, оптимізм вимірює, наскільки позитивно ми дивимося на майбутнє.

Ви часто чуєте такий показник, коли говорять про людину, яка "склянка наполовину повна або склянка наполовину порожня".

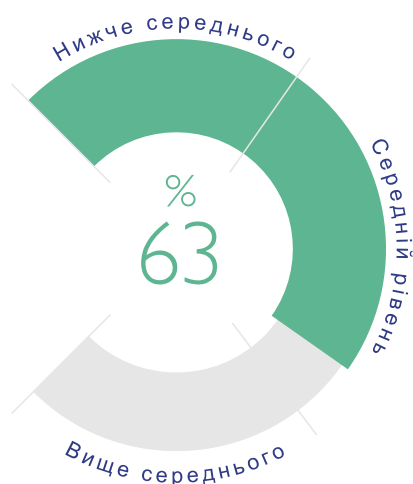
ОПТИМІЗМ

Середні бали

Ваш бал вказує на те, що ви такі ж оптимістичні, як і інші люди. Ви по черзі ставитеся до майбутнього з позитивним настроєм та тривогою. Ви маєте досить реалістичний та збалансований погляд.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати та попрацювати.

- Ви можете вважати себе (і інші можуть сприймати вас так само) реалістом. Але ваш погляд не означає, що ви завжди реаліст: у деяких випадках ви можете помилково сприймати знаки та бути песимістичними, коли оптимізм є правильною відповіддю, або навпаки.
- Коли ви відчуваєте себе дуже позитивно або негативно, зверніться до точки зору інших людей, щоб перевірити свій світогляд.



Самооцінка показує, як ви оцінюєте себе: свої здібності, досягнення та інші аспекти свого життя.

Низька самооцінка часто використовується як виправдання помилок або соціально неприйнятної поведінки. У цьому тлумаченні є зерно істини: самооцінка є важливим чинником досягнень і благополуччя.

Хороший рівень самооцінки важливий у всіх аспектах нашого життя, а дуже низький рівень може спричинити проблеми для вашого благополуччя. Однак і тут ситуація не є абсолютною. Люди з низьким рівнем самооцінки можуть добре виконувати складну роботу, будувати стосунки, що приносять задоволення, і насолоджуватися життям. Занадто високий рівень самооцінки може спричинити стільки ж проблем, скільки і дуже низький.

Самооцінка

Середні бали

У вас середній рівень самооцінки. Ви так само позитивно, як і більшість людей, ставитеся до себе, своїх досягнень, того, що вам було дано в житті, над чим ви працювали і хто ви є.

Цей показник свідчить про те, що ви не піддаєтеся двом крайнощам. Одна з них - бути надмірно самовпевненим і зарозумілим. Інша - сумніватися у своїх ідеях настільки, що ви не зможете ефективно виконувати свою роботу або брати повноцінну участь у соціальному та сімейному житті.

Звичайно, ви будете сумніватися в собі в певний час і за певних обставин. Але це може бути корисним досвідом для навчання.

Ви будете процвітати в ролях, які досить чітко визначені, але де вам також потрібно підкріплювати власне судження.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати і попрацювати.

- Спробуйте визначити і зафіксувати тригери, такі як необережний коментар або особиста конфронтація, які викликають раптові падіння або зростання самооцінки. Розмірковуючи над такими подіями, ви можете розробити способи подолання негативних наслідків і розвитку позитивних.

Фактор самоконтролю



Цей фактор описує, наскільки добре ви регулюєте зовнішній тиск, стрес та імпульси.

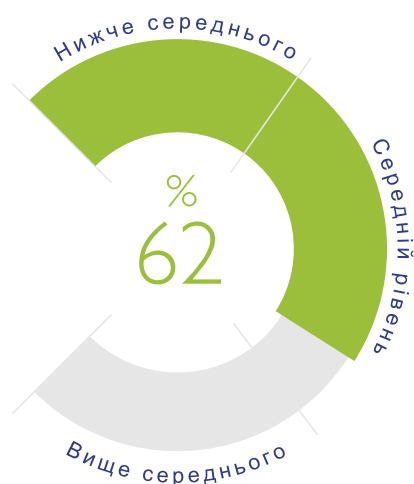
Він складається з:

Контроль над емоціями: ваша здатність регулювати свої емоції, залишатися зосередженим і зберігати спокій у складних ситуаціях;

Контроль імпульсів: чи думаєте ви перед тим, як діяти, чи піддаєтеся своїм спонуканням, чи приймаєте поспішні рішення;

Стресостійкість: наскільки добре ви справляєтеся з тиском і стресом.

Для того, щоб дізнатися більше про конкретні аспекти цього фактору, зверніться до окремих згаданих елементів. Це дозволить вам визначити свої сильні сторони та сфери для розвитку.



Контроль над емоціями вимірює, як ви контролюєте свої почуття і внутрішні стани в короткостроковій, середньостроковій і довгостроковій перспективі. Вираження емоцій, ще один елемент цього звіту, вимірює, як ви передаєте свої почуття та емоції іншим людям. Ці дві сфери впливають одна на одну: те, що ви відчуваєте і думаєте, може впливати на те, як ви дієте. Але Контроль над емоціями зосереджується на вашому внутрішньому стані, а не на його зовнішньому вираженні.

Контроль над емоціями зосереджується на таких питаннях, як ваша здатність зберігати спокій і зосередженість навіть у складних ситуаціях. Негативні думки та деструктивні емоції заважають нам зосередитися і впливають на нашу продуктивність. Те, що ми вважаємо позитивними емоціями, може бути настільки ж руйнівним, як і негативні. Наприклад, ви можете бути занадто щасливі або схвилювані, щоб тверезо мислити: ці почуття можуть змусити вас зробити поспішні висновки замість того, щоб врахувати всі фактори проблеми. Занадто довгий роздум про те, як емоції вплинули на нас, може призвести до поглиблення проблеми, а не до її розв'язання.

Контроль над емоціями

Середні бали

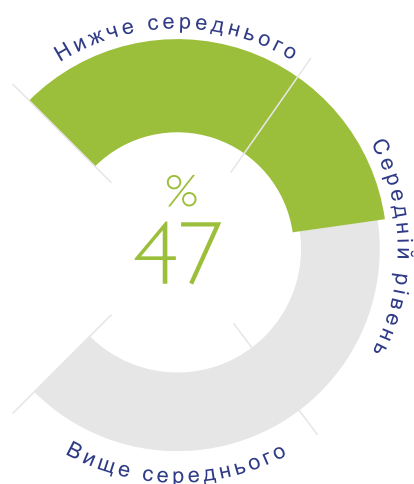
Ви здатні контролювати свої емоції та дозволяти їм розвиватися внутрішньо, як і більшість людей.

Це дозволяє вам залишатися зосередженим і спокійним. Ви можете уникнути руйнівного впливу на свій внутрішній стан, який відбувається, коли емоції виходять з-під контролю в стресових і конфронтаційних ситуаціях.

Ваші відповіді вказують на те, що час від часу ви будете відчувати неконтрольовані емоції. Вони можуть проявлятися у вашій поведінці, але не в екстремальних формах. Це хороший баланс: бути контрольованим, але дозволяти емоціям впливати на ваше мислення належним чином.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати і попрацювати.

- Ви можете бути критичними до людей, які перебувають під впливом емоцій, і показувати це. Така людина може сформулювати емоційні аспекти проблеми швидше, ніж той, хто дуже контролює себе.
- Емоції відіграють важливу роль у прийнятті індивідуальних рішень. Якщо дозволити інтуїції впливати на ваше мислення, це може допомогти скоротити час, необхідний для прийняття важливого рішення.



Цей елемент вимірює характерний для нас спосіб дій: з обдумуванням та плануванням чи бездумно, швидко та спонтанно.

Нас вчать думати, перш ніж приймати рішення чи діяти. Ми повинні зважувати докази та аргументи. Однак робота та життя змінюються так швидко, що не завжди є час все обмірковувати.

Рішення доводиться приймати на основі неповної інформації. Іноді важливіше діяти, ніж зважувати варіанти. Багато людей зізнаються, коли їх змушують, що іноді вони діють за інтуїцією, на основі вже існуючих переконань, імпульсивно або з причин, які їм важко пояснити.

Багато керівників вищої ланки кажуть, що одне з їхніх найважливіших завдань — швидко приймати рішення, ґрунтуючись на мінімальних доказах. Вони стверджують, що прийняття рішення та дії зазвичай краще, ніж сидіти склавши руки та надмірно аналізувати ситуацію.

Як обмірковування, так і імпульсивні дії мають свої позитивні та негативні аспекти.

Контроль імпульсів

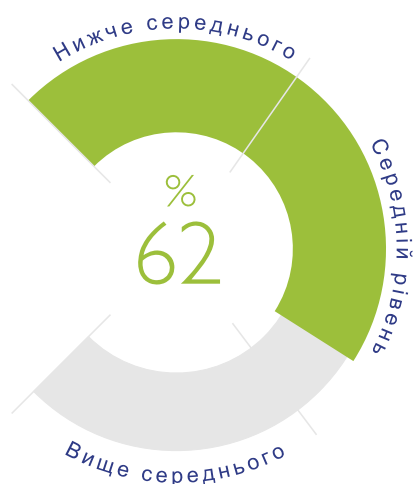
Середні бали

Ви можете планувати заздалегідь, не поспішаючи збирати докази та оцінювати аргументи, перш ніж прийняти рішення про будь-який курс дій, так само, як і більшість людей. Але ви також можете діяти швидко та імпульсивно, коли цього вимагає ситуація.

Вам сподобається робота, де потрібно приймати різні види рішень: довгострокові стратегічні, де у вас є час для збору доказів, і короткострокові тактичні, де вам потрібно діяти швидко.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими можна попрацювати.

- Обидві крайності цього аспекту важливі в бізнесі, і вам слід цінувати людей з цими різними підходами у вашій команді.
- Спробуйте визначити, де правильно бути імпульсивним, а де краще, щоб вас більше вважали. Найкраще не вирішувати змінити роботу чи емігрувати спонтанно, або не витратити місяці на планування, чи варто стригтись.
- Спробуйте розрізняти імпульси, що виникають з вашого досвіду, та щирі переконання, на відміну від тих, які пов'язані з тим, як ви почуваєтеся цього дня: нудьга, втома, роздратування, бажання рухатися далі. Перше цілком може допомогти вам скористатися можливостями; про останнє ви можете пошкодувати.



Стресостійкість вимірює, наскільки добре ви справляєтеся з тиском і стресом. Це неминучі аспекти роботи та домашнього життя. Певний рівень стресу необхідний для того, щоб досягти бажаного і отримувати задоволення від багатьох видів діяльності. Після певної межі тиск і стрес мають психологічні та фізичні наслідки, які заважають нам виконувати свою роботу якнайкраще, отримувати задоволення від життя або, в крайньому випадку, залишатися здоровими.

Багато людей намагаються розробити способи боротьби з тиском, і цей елемент розглядає, чи відчуваєте ви, що справляєтеся з ним добре.

Стресу приділяється багато уваги в останні роки. Існує багато книг і навчальних курсів, які описують способи жити менш напруженим життям, включаючи методи розстановки пріоритетів у роботі та техніки релаксації.

Стресостійкість

Середні бали

Як і більшість людей, ви здатні справлятися з тиском більшу частину часу, хоча бувають випадки, коли ви відчуваєте стрес і тривогу. Зверніть на це увагу. Деякий стрес або тиск можуть допомогти вам працювати на оптимальному рівні; після певного моменту ваша продуктивність постраждає.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими можна попрацювати.

- Зверніть увагу на непослідовність: моменти, коли ви досить розслаблені, але раптово відчуваєте тиск. Подумайте про використання релаксації та інших технік для зниження рівня стресу.
- Намагайтеся визначити ті ситуації, людей та завдання, які підвищують і знижують стрес. Записуйте їх у міру їх виникнення. Це допоможе вам уникнути першого та використовувати друге.

Фактор Емоційність



Цей фактор описує вашу здатність сприймати і виражати емоції, а також те, як ви використовуєте їх для розвитку і підтримки стосунків з іншими людьми.

Він складається з:

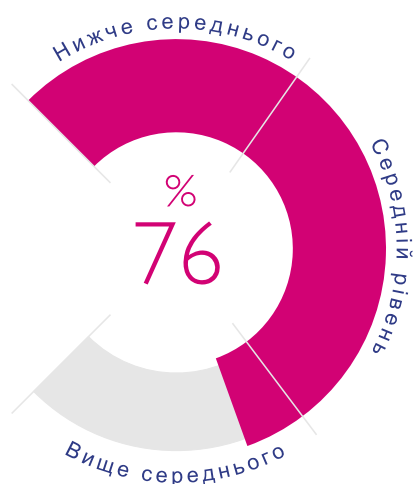
Співпереживання: ваша здатність розуміти точку зору інших людей і брати до уваги їхні почуття;

Сприйняття емоцій: ваша здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей;

Вираження емоцій: ваша здатність виражати свої емоції;

Міжособистісні відносини: ваша здатність створювати та підтримувати повноцінні стосунки як на роботі, так і поза нею.

Для того, щоб дізнатися більше про конкретні аспекти цього фактору, будь ласка, зверніться до окремих згаданих елементів. Це дозволить вам визначити свої сильні сторони та сфери для розвитку.



Цей елемент вимірює, чи розумієте ви точку зору інших людей і причини їхніх почуттів і вчинків. Він також показує, наскільки ви враховуєте їхні мотиви та почуття, коли вирішуєте, як реагувати на них.

Якщо ви розумієте, чому хтось щось робить або думає, ви зможете ефективніше спілкуватися з ними.

Таким чином, співпереживання є ключовим елементом у робочих ролях, від управління та нагляду до продажу та підтримки клієнтів. Він також допомагає в особистих стосунках.

Співпереживання важливе у відносинах з колегами. Розуміння причин, з яких хтось щось робить, допомагає уникнути непорозумінь і суперечок на роботі. Люди часто приписують один одному неправильні мотиви.

Співпереживання не означає згоду чи симпатію. Воно може призвести до того, що ви будете суворіше судити когось, тому що ви поставили себе на його місце і знайшли його мислення недбалим, його мотиви сумнівними або його причини діяти певним чином неадекватними.

Співпереживання має і зворотній бік: воно може змусити вас зосередитися на

Співпереживання

Вище середнього

Ви більш емпатичні, ніж більшість людей: ви усвідомлюєте та цінуєте почуття інших людей і здатні враховувати їхні погляди. Ви знаходите час, щоб вислухати інших, і докладаете зусиль, щоб зрозуміти їхні мотиви, почуття та потреби - це те, що ви робите більше, ніж більшість людей.

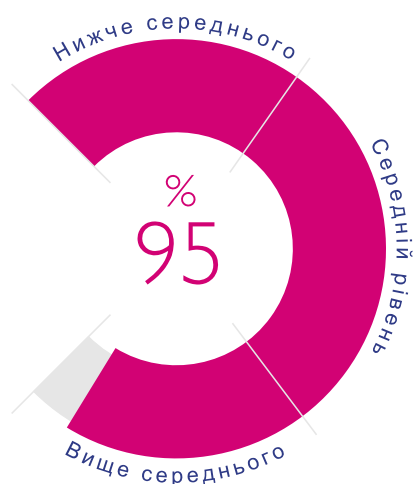
Цей бал свідчить про те, що ви вважаєте себе придатним для роботи, пов'язаної зі слуханням, переговорами та посередництвом, і виділяєте час на те, щоб прислухатися до проблем інших людей. Насправді, емпатія є важливою характеристикою для більшості професій, оскільки більшість робіт передбачає співпрацю з іншими людьми.

Вас можуть сприймати як хорошого і чуйного слухача, і люди будуть шукати вас, щоб поговорити з вами.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати і попрацювати.

- Ви можете випустити з уваги ширші цілі. Іноді розуміння людини перед вами стає самоціллю. Розуміння людей повинно бути етапом, який переслідує більшу мету. Це може бути поліпшення поганої роботи, здійснення великого продажу, допомога комусь змінити своє життя або підвищення ефективності організації.
- Ви можете отримати репутацію людини, яка легко піддається впливу. Уникайте втягування в суперечки, які знаходяться поза зоною вашої відповідальності.
- Ви можете виявити, що люди забирають весь ваш час, залишаючи вас позаду інших пріоритетів.

окремих людях та їхніх проблемах, а не на ширшій картині чи меті, яку ви маєте на увазі.



Сприйняття емоцій вимірює вашу емоційну грамотність: наскільки добре ви розумієте свої емоційні почуття та почуття інших людей. Емпатія вимірює, наскільки легко вам поставити себе на місце інших. Вираження емоцій – це ваша здатність чітко висловлювати свої емоції. Натомість, сприйняття емоцій оцінює, наскільки добре ви можете розпізнавати емоції в будь-якій ситуації.

Дослідження показують, що нездатність розпізнавати емоції в поєднанні з відсутністю чутливості до соціальних ситуацій (що вимірюється соціальною усвідомленістю) може спричинити антисоціальну поведінку та суперечки, яких можна уникнути. Це може, серед іншого, перешкоджати ефективності організації та щастю у стосунках. Сприйняття емоцій робить свій внесок в безперебійній роботі будь-якої групи людей.

Сприйняття емоцій

Вище середнього

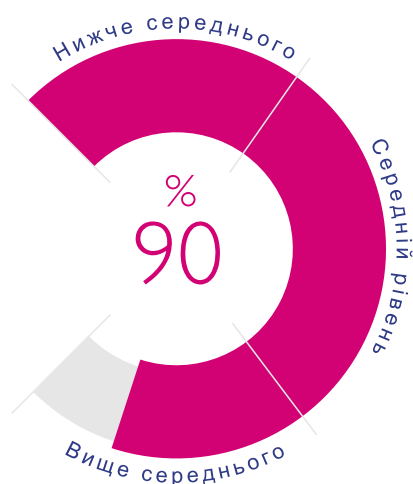
Ваш бал свідчить про те, що ви краще за більшість розумієте власні почуття та вирази, а також почуття інших людей. Ви рідко відчуваєте емоційну розгубленість і легко розшифруєте емоційні сигнали, а також те, що ви відчуваєте.

Вам може бути важко усвідомити, що іншим людям це важко.

Ви ідеально підходите для посад або ситуацій, які вимагають багато контактів з людьми, де ефективна співпраця з іншими – колегами, постачальниками та менеджерами – є основним способом досягнення ваших цілей.

Ось деякі питання, над якими ви можете подумати та попрацювати.

- Сприйняття емоцій може захоплювати людей настільки, що стає самоціллю. Це може відволікати вашу увагу від інших важливих завдань або створювати враження, що ви нав'язливі.



Елемент Контроль

над емоціями стосується контролю ваших внутрішніх станів. Натомість цей елемент, Вираження емоцій, вимірює, наскільки вільно ви передаєте свої емоції іншим.

Ми виражаємо свої емоції багатьма різними способами: через міміку; через поставу та тілесні дії; через письмові та усні слова. Ми можемо виражати свої емоції навмисно, щоб створити бажаний ефект, або природно, без будь-якого попереднього обдумування.

Емоції не є незначним побічним явищем на роботі чи поза нею. Вони сприяють робочій культурі, вирішенню проблем, мотивації, довірі та побудові ефективних команд. Здатність висловлювати свої почуття може запобігти непорозумінням у стосунках.

Вираження емоцій

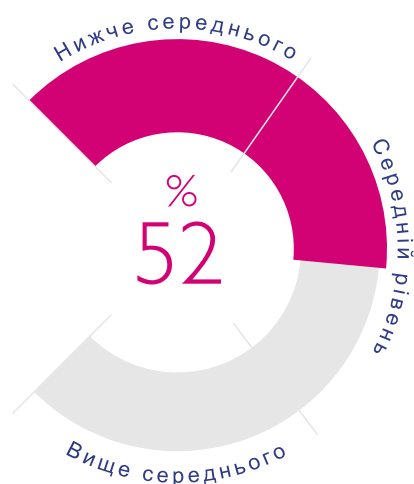
Вище середнього

Ви щасливіші, ніж більшість людей, у спілкуванні зі своїми почуттями з іншими. Здається, ви вмієте знаходити правильні слова і дії, щоб висловити свої почуття так, щоб вас це влаштовувало.

Це дуже важлива навичка на різних лідерських позиціях. Емоційна відданість лідерів створює прихильність і відчуття серед персоналу, що такий лідер є справжнім. Іноді це виражається як "що бачите, те й отримуєте". У стосунках чітке емоційне спілкування може допомогти запобігти виходу дрібних проблем з-під контролю - хоча сприйняття емоцій тут також відіграє важливу роль.

Ось кілька питань, над якими ви можете подумати і попрацювати.

- Переконайтеся, що ви не говорите про свої емоції постійно. Це може набриднути іншим, і вони перестануть вас слухати.
- Ви можете вважати "холодними" людей, які не так комфортно, як ви, виражають свої емоції. Брак експресії, однак, не означає відсутність емоцій.
- Існують неписані соціальні, організаційні та навіть гендерні правила щодо того, як відчувати, визнавати та проявляти емоції. Проте емоції допомагають людям досягати бажаного в роботі та житті. Розуміння емоційних правил вдома, на роботі та в будь-якій соціальній ситуації є дуже важливим.
- У важкі часи - скажімо, коли у вашій організації спостерігається низький рівень продажів або стосунки переживають складну фазу - постійні розмови про власні емоції можуть здатися корисливими і поблажливими.
- Ми багато видаємо про себе, коли емоційно виражаємось. У дуже політичних, конкурентних ситуаціях це може бути використано іншими.



Цей елемент вимірює, наскільки ефективно ви починаєте та підтримуєте стосунки з іншими.

Ставлення до стосунків можна розглядати по-різному. Для деяких людей стосунки є пріоритетом. Для інших важливіші власні думки та робота, яку вони мають виконувати. Люди можуть бути більш-менш вправними у починанні та підтримці стосунків. Кількість стосунків відрізняється від людини до людини, як і їхня глибина.

Ми постійно використовуємо мову управління стосунками на роботі, не усвідомлюючи цього. Це допомагає нам пояснити, чому люди працюють так, як вони працюють, і для яких проектів чи ролей вони найкраще підходять. Ви можете знайти людей, яких характеризують як:

хороші нетворкери - люди з великою кількістю не дуже глибоких зв'язків;;

хороших членів команди – які мають глибші стосунки з невеликою групою; або

одинаків – людей, яким, здається, не потрібні стосунки з іншими та які можуть бути зосереджені на конкретних завданнях.

Такий спосіб опису людей також відповідає тому, як ми функціонуємо поза роботою: деякі люди мають багато

Міжособистісні стосунки

Середні бали

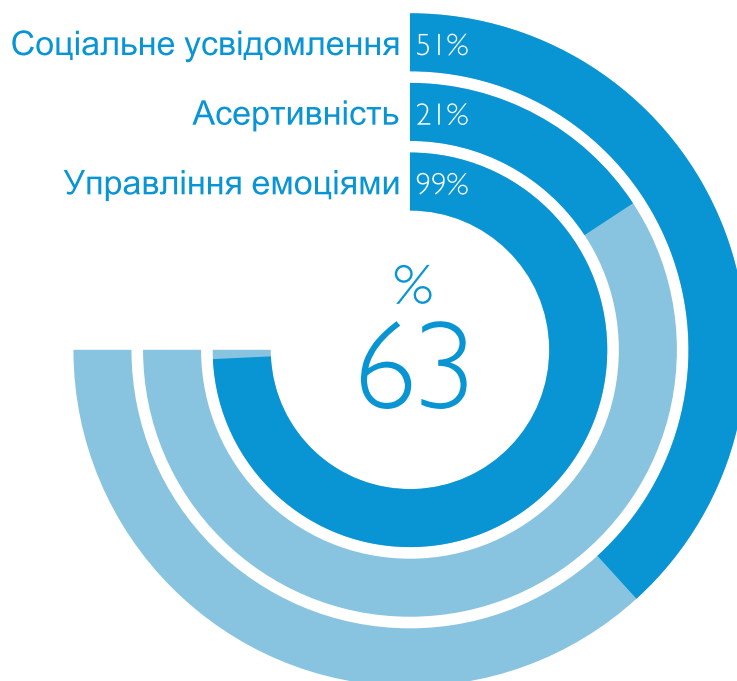
Ваші відповіді свідчать про те, що ви вважаєте, що ви так само добре, як і більшість людей, вмiєте налагоджувати та підтримувати повноцінні особисті стосунки на роботі та поза нею. Здебільшого ваші особисті стосунки не матимуть негативного впливу на вашу роботу, і ваша робота не заважатиме вашим стосункам. Ви гнучкі та врівноважені. Однак, іноді ви можете стикатися з тертям, яке заважає вашій продуктивності, загальному благополуччю та соціальному життю.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими ви можете попрацювати.

- Будьте обережні, коли спочатку зближуєтесь з кимось, а потім кидаєте його. Це може спричинити проблеми як на роботі, так і поза нею.

друзів і підтримують зв'язок; деякі мають кілька близьких друзів.

Фактор комунікабельності



Цей фактор описує вашу здатність до соціалізації, управління та спілкування з іншими людьми.

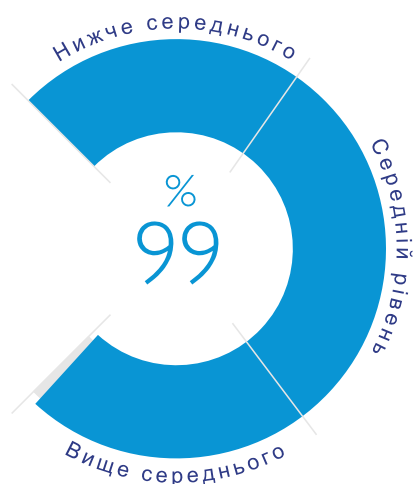
Він складається з:

Управління емоціями: ваша здатність керувати емоційним станом інших людей;

Асертивність: наскільки ви відкриті та наскільки ви відстоюєте свої права;

Соціальне усвідомлення: ваша здатність відчувати себе комфортно в соціальному контексті та як ви поведетеся в присутності людей, яких ви не знаєте добре.

Для того, щоб дізнатися більше про конкретні аспекти цього фактору, будь ласка, зверніться до окремих згаданих елементів. Це дозволить вам визначити свої сильні сторони та сфери для розвитку.



На відміну від контролю над емоціями, яке стосується вашої здатності контролювати власні емоції, управління емоціями вимірює вашу здатність керувати емоційними станами інших людей. Воно розглядає, наскільки ефективно, на вашу думку, ви впливаєте на почуття інших людей. Ви можете зробити це, співчуючи їм, заспокоюючи їх та мотивуючи. Часом ви захочете покращити самопочуття людей, але управління емоціями – це не лише про те, щоб вселити в інших людей позитивні емоції.

Йдеться про ширше питання про те, як змусити інших людей діяти таким чином, щоб досягти мети. Ви можете вселити в співробітників різноманітні емоції, якщо вважаєте, що це допоможе вам, наприклад, покращити низьку продуктивність. У деяких особистих ситуаціях емоції людей можуть вийти з-під контролю та перешкодити вирішенню проблеми: ми можемо захотіти заспокоїти ситуацію.

Управління емоціями

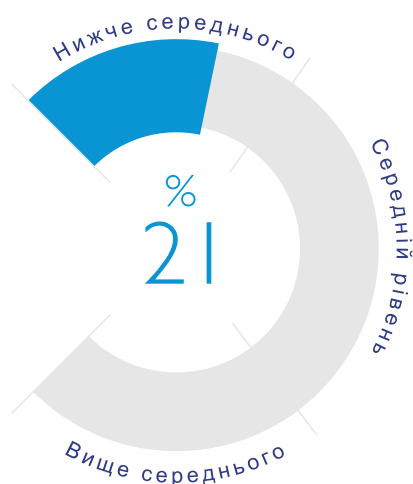
Вище середнього

Ваш бал вказує на те, що ви вважаєте, що краще за більшість людей впливаєте на почуття інших людей. Ви будете особливо вправні в роботі, яка передбачає багато особистих контактів як у формальній обстановці (наприклад, оцінювання чи переговори), так і в неформальній (де ви перебуваєте у великому офісі з кількома людьми, які працюють на вас або разом з вами).

Це важлива навичка в організаціях, і вона стає дедалі важливішою, чим вища посада. Це також сприяє успіху в продажах. Якщо ви можете змусити клієнта відчувати ентузіазм, мотивацію, щастя або навіть безпеку, ви з більшою ймовірністю зробите продаж.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими можна попрацювати.

- Ви можете отримати репутацію маніпулятивної або контролюючої людини. Занадто помітне використання методів управління емоціями може відштовхнути інших людей.
- Остерігайтеся втручання в емоції інших людей. Найвірніший спосіб справити погане враження – це переступити бар'єри, які люди встановлюють навколо свого емоційного життя.
- Не дозволяйте управлінню емоціями взяти гору. У вас є інші справи.



Асертивність вимірює, наскільки прямолінійно і відверто ви висловлюєте свої погляди. Вона також показує, чи ґрунтуються ваші погляди на ваших переконаннях, на об'єктивному аналізі даних чи просто на емоційних реакціях. Вона показує, як далеко ви підете, відстоюючи те, що вважаєте своїми правами.

Асертивність відрізняється від агресії, хоча ці дві якості іноді плутають. Агресія включає в себе ворожі дії або почуття; асертивність - це схильність відстоювати та аргументувати свої погляди.

Асертивність

Нижче середнього

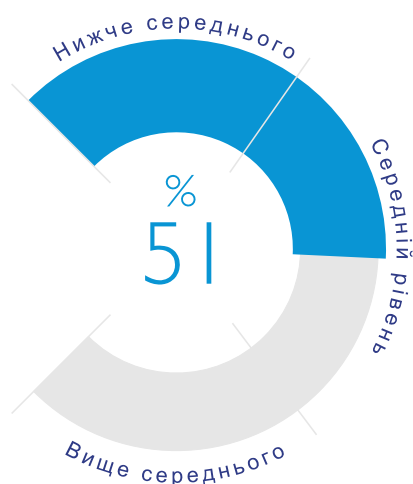
Ви схильні до поступливості, вважаєте за краще поступатися навіть тоді, коли вважаєте, що маєте рацію. Це може створювати проблеми, коли вам доводиться відхиляти прохання чи вимоги.

Хоча напористість може бути корисною як у діловому, так і в соціальному контексті, вона також може призвести до суперечок у середовищі, де люди колективно наполегливі, оскільки прийняття остаточного рішення може стати складним завданням.

Ваша здатність враховувати інші погляди допомагає розрядити складні ситуації та перевести дискусію від незгоди до продуктивних дій.

Подумайте над тим, щоб попрацювати над наступними сферами особистого зростання:

- Якщо ви відчуваєте потребу розвинути в собі більше впевненості, існує безліч навчальних курсів, книг і технік, які допоможуть вам у цьому.
- Погоджуючись на щось, що, озираючись назад, ви вважаєте не найкращим вибором, розглядайте це як можливість навчитися на майбутнє.
- Розгляньте альтернативні стратегії для вираження своїх поглядів. Наприклад, якщо ви вважаєте, що ваш внесок у зустрічі міг би бути кращим, подумайте про використання письмових документів, які допоможуть викласти ваші ідеї та ефективно їх донести. Такий підхід може бути однаково корисним у близьких стосунках. Документування ваших думок дозволяє вам сміливіше формулювати свою позицію і демонструє іншим, що ви приділили час своїм роздумам.



Соціальні ситуації створюють власний тиск, і ми більш-менш добре його помічаємо та адаптуємося до нього. Існують неписані, а іноді й формальні правила щодо того, як ми одягаємося, поведимося або навіть розмовляємо по-різному на роботі, вдома та в певних типах соціальних ситуацій. Деякі з нас докладають зусиль, щоб адаптуватися; деякі з нас прагнуть бути собою.

Соціальне усвідомлення вимірює ваше сприйняття того, наскільки ви усвідомлюєте різні ситуації та як ви адаптуєте свою поведінку на основі цієї обізнаності.

Соціальне усвідомлення

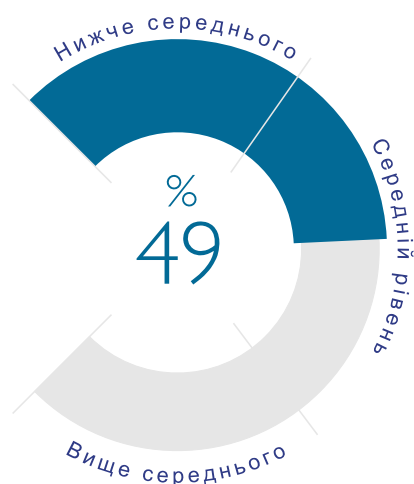
Середні бали

Ваш бал вказує на те, що ви загалом помічаєте та адаптуєтесь до різних соціальних контекстів так само добре, як і більшість людей, але бувають випадки, коли ви не впевнені, як поводитися в присутності людей, яких ви мало знаєте.

Ви можете бути більш усвідомленими щодо своєї поведінки в певних соціальних контекстах і вам потрібно краще планувати, як вписатися в певні ситуації, ніж тому, хто сприймає себе вище за цією шкалою.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими можна попрацювати.

- Ви можете засмутитися, якщо відчуваєте, що неправильно оцінили та неправильно адаптувалися до соціальної ситуації. Люди часто думають про це та відчувають сором. Насправді, інші помічають це менше, ніж ми думаємо.
- Якщо ви хочете покращити свої соціальні навички, існує безліч технік у таких сферах, як активне слухання, прохання та надання допомоги. Це може покращити як ваші особисті, так і робочі стосунки.



Адаптивність вимірює, наскільки гнучким є ваш підхід до життя. Вона відображає, як ви пристосовуєтеся до нового середовища, умов і людей, а також як ви справляєтеся зі змінами. Ваш результат вказує на те, чи будете ви вітати і навіть шукати новий досвід, чи віддасте перевагу більш стабільному оточенню і роботі.

Розуміння вашого результату за цим аспектом допоможе вам впоратися з різними ситуаціями на роботі, такими як реорганізація, нова робота або тривалий, рутинний проект. Це також допоможе вам впоратися з особистими змінами, такими як переїзд або розставання з партнером.

Адаптивність

Середні бали

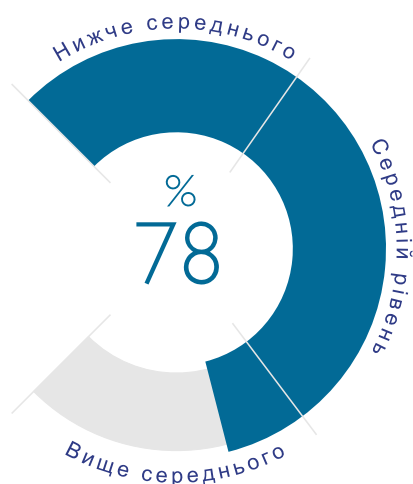
Ваші відповіді свідчать про те, що ви так само легко адаптуєтесь до нових умов, як і більшість людей. Ви можете впоратися зі змінами у вашому робочому та домашньому житті. Вам також потрібні певні стабільні елементи, чи то люди, системи, звички або способи роботи.

Вам сподобається робота з певною стабільністю - передбачуваним робочим навантаженням або основною системою, - але яка передбачає зміни. Ви не будете процвітати в умовах творчої анархії або жорсткої бюрократії.

Ви добре бачите як переваги, так і недоліки, пов'язані зі зміною ситуації або залишенням її такою, якою вона є.

Ось деякі аспекти, над якими ви можете подумати і попрацювати:

- Ви можете сприймати природну схильність інших людей приймати зміни або чинити опір їм як просто безвідповідальність або перешкоджання. Ви можете допомогти, якщо побачите обидві сторони аргументу.



Дослідження показують, що людей мотивує багато різних речей у їхній роботі. До них належать фінансова винагорода, статус, похвала та соціальна взаємодія.

Самомотивація вимірює ступінь внутрішньої мотивації людини. Люди, мотивовані таким чином, мають власні внутрішні стандарти, які вони застосовують до будь-якого завдання. Їхня мотивація походить від досягнення цих стандартів.

Самомотивація

Вище середнього

Більше, ніж більшість людей, вами рухає потреба виконувати завдання на оптимальному рівні. Вам не потрібна зовнішня мотивація, щоб добре виконувати роботу; ваша мотивація походить зсередини. Ваша власна думка про те, чи добре ви виконали роботу, важливіша для вас, ніж думки інших людей.

Ви зможете підтримувати мотивацію, працюючи над тривалими проектами, де мало проміжних результатів і мало контролю. Дійсно, це один із видів роботи, для якого ви особливо підходите. Ви також будете добре справлятися з роботою, де ви є охоронцем стандартів: наприклад, заповнення даних з максимально високими стандартами точності. Там, де невиконання цих стандартів має величезний недолік, ви будете захищати їх від скорочень або другосортної роботи.

Ось деякі питання, про які ви можете подумати та над якими можна працювати.

- Будуть конфлікти між дотриманням ваших стандартів та тиском на швидке виконання роботи. Існує небезпека, що вас можуть вважати обструктивним, педантичним, некомерційним або нереалістичним, якщо ви наполягатимете на тому, щоб навіть найменша робота перевірялася і перевірялася двічі.
- Не критикуйте людей, які дотримуються різних стандартів у виконанні різних видів роботи.
- Якщо ви дозволите прагненню досконалості захопити ваше життя, це може призвести до дисбалансу між роботою та особистим життям.



Розкажіть про нас колезі, щоб
отримати оцінку PPA.

Хочете додати впевненості у свої кадрові рішення?



Розвивайте самосвідомість
і виявляйте прогалини в
ефективності за
допомогою зворотного
зв'язку на 360 градусів.



Вимірювання здібностей і
потенціалу



Отримайте точне уявлення
про те, як ваші
співробітники поведуться
на роботі — всього за 8
хвилин.

Щоб дізнатися, як ми можемо допомогти вам у
розвитку персоналу, зв'яжіться з нами за
телефоном +38 067 622 36 45 або електронною
поштою office@jansen.com.ua