

EMPATIA

/wg R.Persuada/

Empatia to podstawa inteligencji emocjonalnej. Sprawdź czy jesteś empatyczny?

Każdemu stwierdzeniu towarzyszą dwie odpowiedzi: TAK (zgadzam się) i Nie (nie zgadzam się). Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie i wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje to, co czujesz. Następnie zakreśl wybraną literę. Odpowiedz na wszystkie pytania. Jeśli nie jesteś do końca pewien, która odpowiedź jest trafna, wybierz tę, która wydaje Ci się bardziej odpowiednia. Nie zatrzymuj się zbyt długo przy każdej pozycji. Ważne, byś odpowiadał jak najbardziej szczerze.

	TAK	NIE
1. Doskonale potrafię ukrywać zranione uczucia przed otoczeniem.	A	B
2. Obawiam się, że nigdy mnie pokonam moich problemów.	B	A
3. Zwykle rozpoznaję uczucia innych osób, zanim mi o nich opowiedzą.	A	B
4. Z trudem pozbywam się myśli o gnębiących mnie sprawach.	B	A
5. Większość ludzi daje sobie radę w trudnych sytuacjach.	A	B
6. Obrazy telewizyjne poruszają mnie bardziej niż innych znanych mi ludzi.	B	A
7. Mam silniejszą niż inni potrzebę zmian na lepsze.	A	B
8. Nie wiem, co tak naprawdę ludzie o mnie myślą.	B	A
9. Potrafię każdemu dodać ducha, bylebym miał dość czasu.	A	B
10. Nie cierpię targować się, nawet gdybym mógł dzięki temu oszczędzić pieniędzy.	B	A

Podlicz ilość zakreślonych odpowiedzi A i B. Wyniki i ich podaną niżej interpretację trzeba traktować z zastrzeżeniami – tak krótki test w żadnej mierze nie jest rozstrzygający, lecz może stanowić podstawę do oceny, jak się plasujesz w stosunku do innych osób z Twojego otoczenia.

WYNIKI: **A** **B**

INTERPRETACJA WYNIKÓW

8 lub więcej odpowiedzi A

Twoja inteligencja emocjonalna jest na wysokim poziomie, co pewnie tłumaczy Twoją umiejętność sprawnego działania nawet pod presją silnych emocji. Doskonałe panowanie nad emocjami sprawia, że nawet w gniewie potrafisz zwykle zachować się w pełni taktownie, podczas gdy osoby o gorszych wynikach testu posuwają się do zniewag i agresji. Świadomość uczuć, jakie wywołują w tobie inni ludzie, i umiejętność radzenia sobie z nimi pozwalają Ci zgodnie obcować z większą różnorodnością typów ludzkich niż to się udaje osobom o niższym poziomie EQ. Ta umiejętność współzycia i współpracy podwyższa Twoje szanse na sukces w karierze zawodowej i życiu osobistym.

Od 5 do 7 odpowiedzi A

Twoja inteligencja emocjonalna jest ponadprzeciętna, co tłumaczy Twoją doskonałą (w porównaniu z osobami o gorszym wyniku) umiejętność szybkiego rozpoznawania uczuć innych ludzi, zanim zdążą je wyrazić. Ta wrażliwość na własne i cudze uczucia może Ci także przyczyniać pewnych kłopotów, gdyż powoduje, iż koncentrujesz się na stosunkach międzyludzkich, lekceważąc inne istotne składniki życiowego powodzenia, takie jak rzetelna praca i trafne pomysły. Twoje mądre postępowanie w kontaktach z ludźmi sprawia, że inni chętnie zwracają się do Ciebie po radę.

Od 3 do 5 odpowiedzi A

Uzyskałeś przeciętny wynik. Znaczy to, że Twoje zrozumienie własnych stanów emocjonalnych nie jest tak dogłębne, jak u ludzi z większą liczbą punktów. Inne życiowe cele, na przykład sukces finansowy, przesłaniają Ci potrzebę zgodnego współzycia z ludźmi; niezależnie od tego, w jak znacznym stopniu cele te osiągniesz, życie dostarczy Ci względnie mało satysfakcji. Możesz nawet nie uświadamiać sobie, które uczucia są w Twoim życiu naprawdę ważne i jakie jest ich źródło. Być może Twoje poczucie zadowolenia jest uzależnione od akceptacji ze strony pewnych znaczących osób – rodziców, małżonka czy partnera – i dowodów tej akceptacji stale potrzebujesz. Dopiero, gdy uświadomisz sobie swoje rzeczywiste potrzeby, Twój wskaźnik EQ pójdzie w górę.

Od 0 do 2 odpowiedzi A

Twój wskaźnik inteligencji emocjonalnej jest bardzo niski. Wynika to zapewne z tego, że zanadto koncentrujesz się na własnych przeżyciach i nie potrafisz uwrażliwić się na uczucia innych osób. Być może czujesz niechęć do konwenansów i zasad współzycia, nie krępujesz się łamać reguł społecznych i nie wahasz się osiągać swoich celów za cenę zrażenia sobie ludzi. Strategia bardziej inteligentna emocjonalnie polegałaby na sprawieniu, by inni z przyjemnością dawali Ci to, czego potrzebujesz. Zapewne masz zbyt mało cierpliwości dla ludzi, by panować nad własnymi stanami emocjonalnymi. Lecz panowanie nad sobą to jedyny sposób na zmianę impulsywnej strony Twojej osobowości i poprawę wskaźnika EQ.