

Эмоциональный интеллект Тест № 3

Результат #186792203 



Дата завершения: 29.03.2023 23:28

Потрачено времени: 00:03:07



Ваше имя: Касьяненко Вера Михайловна



Показать мои ответы



Показать мой результат

1

Ваша подруга обижается на вас очень часто, в очередной раз она обиделась на то, что вы спросили у нее сколько она зарабатывает на работе. Оказывается, для нее это болезненная тема, но вы не знали, что она так отреагирует. Вы отслеживаете свое состояние, замечаете напряжение в животе и сжатие челюсти, проговариваете внутри себя, что чувствуете злость. Далее вы думаете о том, что злиться на нее неверно, ведь ей обидно и стараетесь немедленно прекратить проявление гнева.

Какая стадия алгоритма управления эмоциями не произошла в этой ситуации?

- ☐ Вербализация эмоции
- ☒ Принятие эмоции
- ☐ Отслеживание эмоцию

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

2

Вы готовите праздник для своего лучшего друга. Вы нашли кафе, выбрали игры, в которые можно поиграть. В итоге вы приходите, все складывается хорошо, но один из друзей начинает вести себя странно, смотрит на вас косо, задает вас. Вам очень хочется прекратить это и проучить его. Чем вам стоит руководствоваться при принятии решения о том, как стоит проявить свое недовольство?

- ☒ Целью. Мне хочется, чтобы другу понравился праздник, я подумаю о таком варианте проявления эмоций, чтобы сохранить атмосферу праздника.
- ☐ Желанием. Эмоции важно выражать.
- ☐ Внутренней гармонией. Если я не выскажу ему все, я не вынесу этих эмоций.

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

3

Вы поссорились с другом, он на вас обиделся и не отвечает на сообщения. В этот момент, вы начинаете прокручивать в голове ваш диалог снова и снова, пытаетесь понять, что произошло не так, как можно было бы сделать иначе. Ввиду этого вы никак не можете сосредоточиться на чем-то еще. К чему вы прибегли, при работе с эмоциями?

- ☒ Руминации
- ☐ Открытое выражение
- ☐ Подавление эмоций

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

4

Ваша подруга говорит вам, что с вами сложно обсуждать новости, т.к вы не интересуетесь ситуацией в мире и политикой. Вас злит, что она осуждает вас, вы кричите на нее, говоря, что не ей решать, что вам изучать в свободное время. К чему наиболее вероятно может привести выплескивание эмоций?

- ☐ Ничего не изменится
- ☐ Отношения наладятся и она перестанет себя так вести
- ☒ Отношения ухудшатся, потеряется контакт в диалог

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

5

Каждый раз, когда ваш друг опаздывает на встречу с вами вы сердитесь, кричите и критикуете его. Т.е, когда он опаздывает, это стимул, вызывающий у вас определенную реакцию - гнев. Что вам в первую очередь нужно сделать, чтобы вырваться из этого круга и среагировать иначе?

- ☒ Взять паузу, замедлиться, чтобы выбрать иной вариант реагирования
- ☐ Ничего, стоит продолжать в том же духе, он опоздал - я кричу, все закономерно
- ☐ Проговорить вслух свои эмоции, но все равно накричать

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)



Не знаете как сохранить результат? [Отправьте его на email](#)

Рейтинг: пока не было оценок...



Понравилось?



Комментарии

Пока нет комментариев ... [Добавить](#)