

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

+

GDZIE SĄ MOI PRZYJACIELE?

TEMAT NUMERU

ŻYCIE PO TRAUMIE

DO CZEGO ZDOLNY
JEST UMYŚŁ?

EMDR. PRACA
NAD WSPOMNIENIAMI

W LĘKU O DZIECKO

MATCZYNE RANY

RELACJE

NA POCZĄTKU
JEST ZAUFANIE

CZY TO JUŻ GASLIGHTING?

MIEDZY PEWNOŚCIĄ
SIEBIE A AROGANCJĄ

ROZWÓJ

MOTYWACJĘ
ZNAJDŹ W ZABAWIE

WOLNI OD
LĘKU PRZED
MATEMATYKĄ

TERAPIA DDA

PORADZIĆ SOBIE
Z HEJTEM

RODZINA Z WYBORU

W PRZYJAŹNI,
BO TAK CHCEMY

ONA I ON PO KOLEŻEŃSKU.
POD WARUNKIEM ŻE...

**ZDROWIE
PSYCHICZNE**

DWUBIEGUNOWOŚĆ
A BORDERLINE

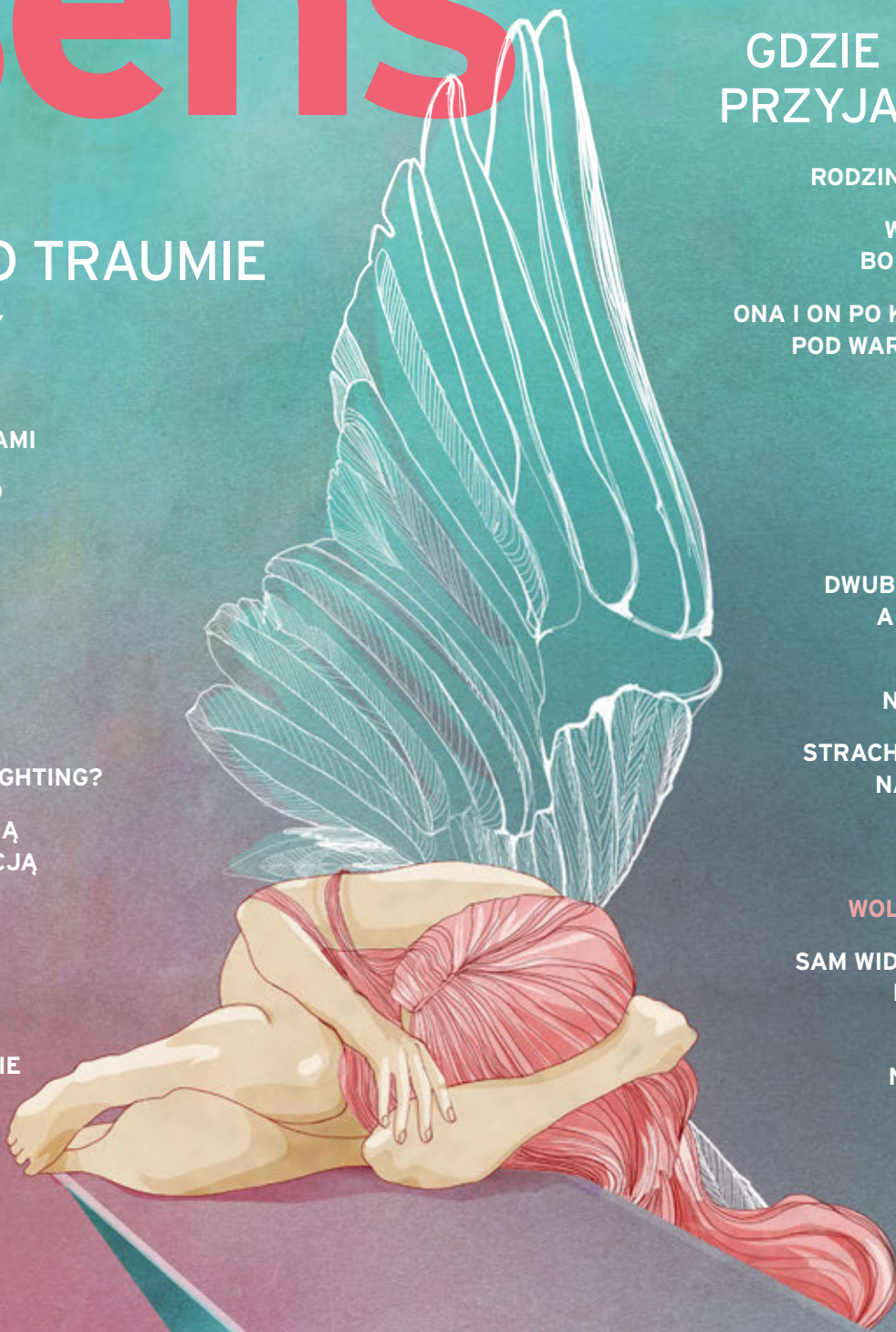
PSYCHOLOG
NA ONKOLOGII

STRACH PODSYCANÝ
NARKOTYKAMI

WOLNI OD STRESU

SAM WIDOK ZA OKNEM
DUŻO ZMIENIA

KINTSUGI.
NIE WSZYSTKO
STRACONE



ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443508
Numer w sprzedaży do 07.04.2025

nr 04 (199) kwiecień 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

beBIO
EWA CHODAKOWSKA

ZAPACHY PEŁNE EMOCJI

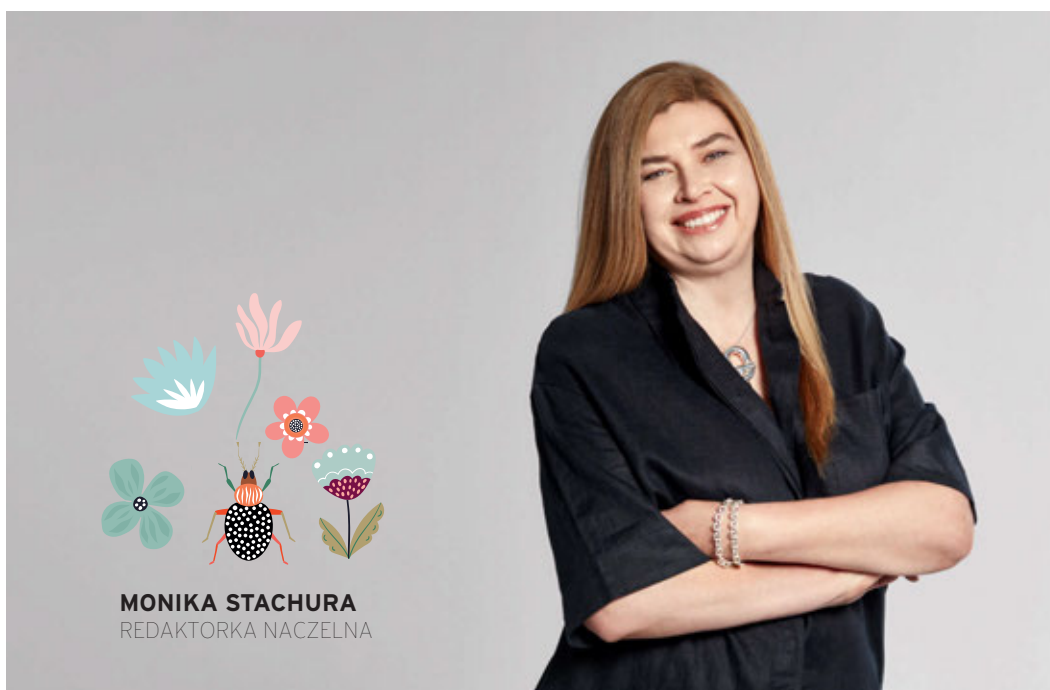


Produkty dostępne w drogeriach ROSSMANN, na bebiocosmetics.pl oraz na sklep.bebio.pl.
Zobacz nas w social mediach: @bebiocosmetics

ODKRYJ 5 UNIKALNYCH, NIEZWYKLE TRWAŁYCH ZAPACHÓW OD EWY CHODAKOWSKIEJ



Kup książkę



DOŚWIADCZENIE SUBIEKTYWNE

Kiedy czytałam kompletny już Temat Numeru poświęcony traumie, a właściwie temu, jak żyć po, przypominał mi się początek „Anny Kareniny”, który w najślawniejszym tłumaczeniu na polski brzmi: „Wszystkie szczęśliwe rodziny są do siebie podobne, każda nieszczęśliwa rodzina jest nieszczęśliwa na swój sposób”. Bo i traumy każdy doświadcza na swój sposób, i to od samego początku, czyli jakieś trudne wydarzenie wpłynie na różne osoby w różnym stopniu, a potem te różne osoby różnie będą się starały poradzić sobie z jego skutkami. „Człowiek po traumie chce żyć, normalnie funkcjonować, stara się trwać, więc robi wszystko, żeby nie wracać do tego wspomnienia, nie myśleć o tym, zapomnieć. I może w tym celu stosować różne strategie, żeby unikać wszelkich elementów z zewnątrz lub wewnątrz swojej psychiki, przypominających, że coś okropnego się zdarzyło” – wyjaśnia prof. Igor Pietkiewicz w pierwszym wywiadzie tego wydania. Tyle że – dodaje nasz rozmówca – to unikanie nie jest do końca możliwe, bo jakaś na pozór z niczym niepowiązana okoliczność może nas jakby przenieść w samo centrum tamtego trudnego wydarzenia. Wbrew prawom fizyki przeszłość staje się tu i teraz.

Piszę o tym subiektywnym doświadczeniu także dlatego, że często słyszy się o nadużywaniu słowa „trauma”. To słowo pada ofiarą swojej popularności i oczywiście, że nieraz używamy go w sytuacjach nieadekwatnych, jednak nie zamykajmy tym argumentem ust osobom, które z traumą się zmagają. Im i tak trudno przełamać milczenie.

I zabrakło mi miejsca na przywołanie innych tematów...

To jeszcze tylko trzy słowa: wiosna tuż-tuż!

I jeszcze cztery: za miesiąc wydanie jubileuszowe!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: ŻYCIE PO TRAUMIE

16 Do czego zdolny jest umysł, żebyśmy mogli dalej żyć?

Rozmowa o dysocjacji

22 EMDR Terapeutyczna

praca ze wspomnieniami

26 Lęk o dziecko Podpowiedzi

dla spanikowanych rodziców

30 Matczyne rany Trudne

doświadczenia macierzyństwa



RELACJE

34 W pracy O szkodach

wynikających z arogancji
pisze mediatorka Ewa Mażul

38 Dobry związek Wszystko

opiera się na zaufaniu

42 Na czym polega gaslighting?

Pytamy psycholożkę Urszulę
Struzikowską-Marynicz



ROZWÓJ

48 Motywacja Szukaj przygody i zabawy w tym, co robisz

52 Wolni od lęku

przed matematyką

Wskazówki dr Zuzanny

Jastrzębskiej-Krajewskiej

58 Diagnoza psychologiczna

Zadbajmy, by jej nie zakłócić

60 Metoda Moc grupy

w terapii DDA

64 Felieton filozoficzny

Wskazówki na czas hejtu

ILUSTRACJA
oraz PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

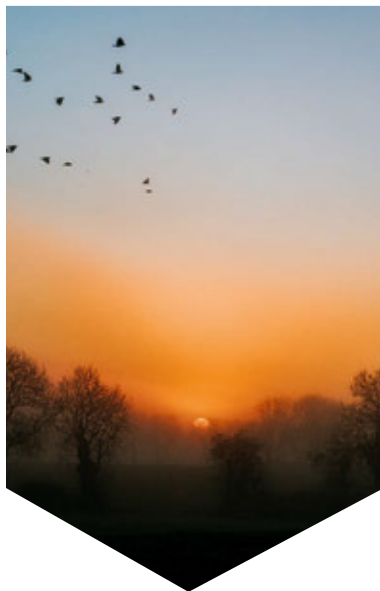
dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłosińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
Druk i oprawa
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 68 Lęki i uzależnienie** Skutki „samoleczenia” substancjami psychoaktywnymi
- 74 Trudna, ale nie ciężka** praca Psychoterapia w leczeniu onkologicznym
- 78 Borderline a choroba** afektywna dwubiegunowa Różnice w objawach wyjaśnia psychiatra Rodryg Reszczyński



WOLNI OD STRESU

- 82 Bliżej natury** Już sam widok ma znaczenie
- 86 Warsztaty kintsugi** Blizny dodają wartości
- 90 Strefa komfortu** Inspiracje



DODATEK: GDZIE SĄ MOI PRZYJACIELE?

- 96 Rodzina z wyboru** Felieton terapeutyczny
- 100 Ona i on po koleżeńsku** Na jakich warunkach to może się udać?
- 106 Relacja oparta na tym, że** chcemy Przyjaźnie też się kończą

KULTURA

- 112 Premiery filmowe** Co nowego na ekranie?
- 114 Teatr wchodzi do aresztu** Performance „Rzeczy z pudełka”
- 120 Filmoterapia** „Jutro o świcie” i „Symfonia o umieraniu” okiem psychoterapeutki
- 126 Książki z SENSEm**

psychologia dla Ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky plus 70gsm, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion
process
technology

EBRA WYDAWŃCÓW PRASY

LEIPA

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **8 kwietnia 2025.** Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



Medytacja *dla neuronów*

Naukowcy z Icahn School of Medicine at Mount Sinai w Nowym Jorku postanowili zbadać aktywność neuronową leżącą u podstaw praktyk medytacyjnych – polegających na skupieniu uwagi i świadomości, by osiągnąć wewnętrzny spokój, relaks oraz lepsze zrozumienie siebie i otaczających ludzi oraz zjawisk.

W tym celu wykorzystali dane zebrane od unikalnej grupy pacjentów – osób cierpiących na padaczkę lekooporną, które miały chirurgicznie wszczepione urządzenia umożliwiające długoterminowe nagrywanie sygnałów EEG z elektrod umieszczonych w ciele migdałowatym i hipokampie. Struktury te, położone w głębi mózgu i trudno dostępne w nieinwazyjnych badaniach, odgrywają kluczową rolę w przetwarzaniu emocji i pamięci.

Ośmioro badanych uczestniczyło w sesji medytacji prowadzonej. Zaobserwowano, że

fale mózgowe beta i gamma zmieniały pod jej wpływem swoją intensywność oraz czas występowania. Ich częstotliwość jest zaburzona przy stanach depresyjnych i lękowych, kiedy nastrój ulega obniżeniu i wahaniom. Możliwość świadomego modulowania tych fal poprzez medytację może pomóc wyjaśnić pozytywny wpływ tych praktyk na samopoczucie.

Badanie miało wprawdzie ograniczenia – objęło niewielu uczestników, a eksperyment został zredukowany do jednorazowej sesji, bez oceny efektów długoterminowej praktyki i kontroli trwałości uzyskanych efektów – jednak autorzy widzą w jego wynikach podstawę do dalszych dociekań. Chodzi o to, czy w przyszłości można by opracować interwencje oparte na medytacji, które pomogą modulować aktywność mózgową w obszarach związanych z regulacją emocji. (NK) ●



Gdzie sięga wzrok

Naukowcy poszukują narzędzi do wczesnego diagnozowania autyzmu. Opracowują coraz bardziej precyzyjne, rzetelne i łatwe w użyciu metody diagnozy, które mogą pomóc w wykrywaniu spektrum już w pierwszych latach życia. Jedną z obiecujących metod jest śledzenie, gdzie i jak długo dana osoba utrzymuje wzrok, poprzez monitorowanie i rejestrowanie ruchów gałek ocznych (ang. *eye tracking*).

Od niemowlęstwa dzieci neurotypowe instynktownie koncentrują wzrok na twarzach, szczególnie na oczach, co sprzyja nawiązywaniu kontaktów społecznych i komunikacji. Z kolei dzieci ze spektrum wykazują inne wzorce – często unikają bezpośredniego kontaktu wzrokowego i skupiają

się bardziej na przedmiotach lub szczegółach w tle. Dzięki metodzie śledzenia ruchów oczu różnice te można zaobserwować już u dzieci w wieku sześciu miesięcy, gdy niemożliwe jest jeszcze zastosowanie tradycyjnych behawioralnych metod diagnostycznych. Za pomocą *eye trackingu* (okulografii) projektuje się standaryzowane badania, w których analizowane są wzorce patrzenia dzieci oglądających sfilmowane interakcje społeczne.

Diagnozowanie to jedno, ale technologia śledzenia wzroku może także ułatwić klinicystom i rodzinom dostosowywanie interwencji do konkretnego przypadku i służyć jako pomoc w ocenie skuteczność terapii. (NK) ●

*Słowa to coś więcej niż znaki
widoczne na papierze. Potrzeba
ludzkiego głosu, by zabarwić je
odcieniami głębszego znaczenia*

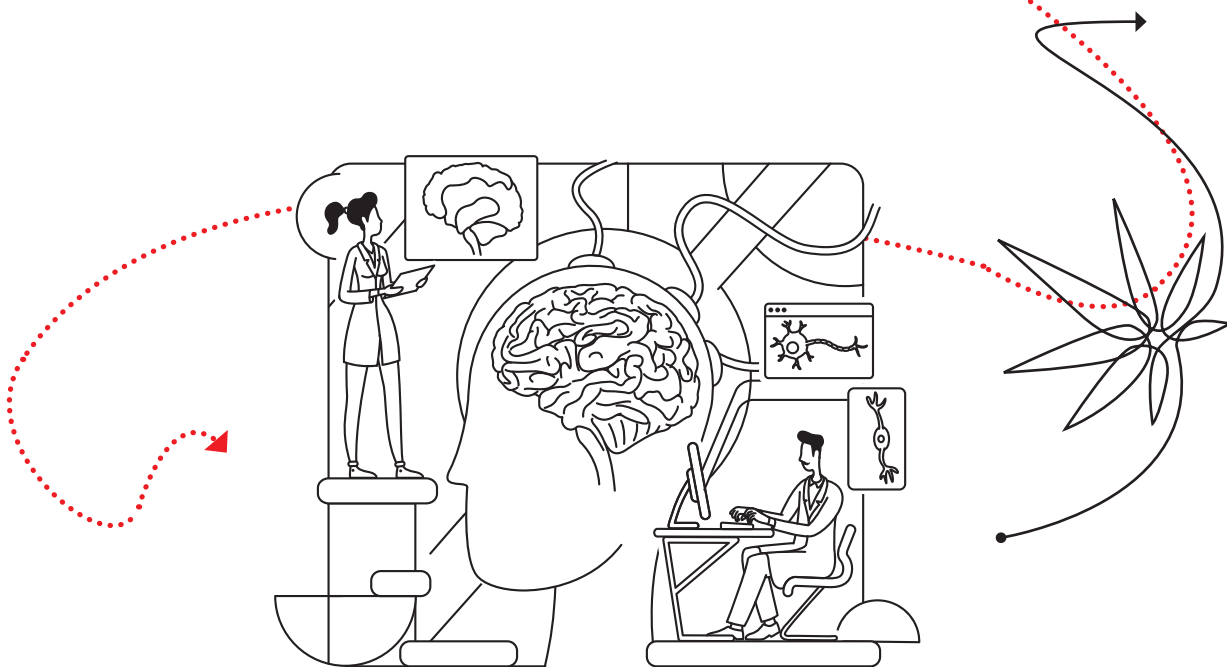
Maya Angelou,
„Wiem, dlaczego ptak w klatce śpiewa”



Zeichnung von Robert/Ingels.

Konopie obniżają aktywność mózgu.

Skutek? Gorsza pamięć ●



Naukowcy z Uniwersytetu w Kolorado zbadali wpływ zażywania konopi – zarówno w przeszłości, jak i obecnie – na funkcjonowanie mózgu podczas zadań poznawczych. To największe tego rodzaju badanie, jakie kiedykolwiek przeprowadzono – uczestniczyło w nim ponad tysiąc młodych dorosłych w wieku od 22 do 36 lat; wykorzystano w nim technologię funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. W badaniu intensywnymi użytkownikami określono młodych dorosłych, którzy używali konopi więcej niż 1000 razy w ciągu życia. Używanie od 10 do 999 razy uznano za umiarkowane, a mniej niż 10 razy – za brak używania. Podczas siedmiu zadań poznawczych analizowano ich reakcje neurologiczne.

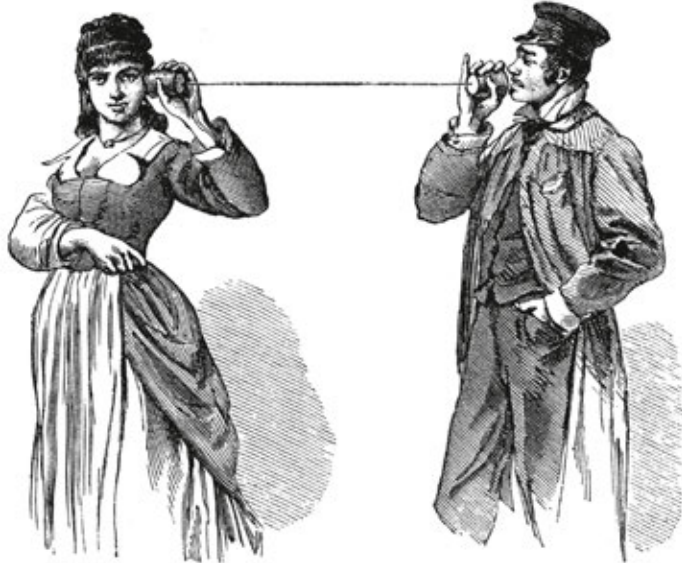
Testy sprawdzały: pamięć roboczą, reakcję na nagrody, emocje, język, umiejętności

motoryczne, myślenie abstrakcyjne i teorię umysłu. Badacze odkryli, że 63 proc. osób intensywnie używających konopi przez całe życie wykazywało obniżoną aktywność mózgu podczas zadania związanego z pamięcią roboczą, a podobny wpływ zaobserwowano u 68 proc. osób, które niedawno stosowały konopie. Spadek aktywności mózgu był powiązany z gorszymi wynikami w zakresie pamięci roboczej – zdolności do przechowywania i wykorzystywania informacji w krótkim czasie.

Naukowcy podkreślają, że wciąż pozostaje wiele pytań dotyczących wpływu konopi na mózg. Jak działają konopie na różne grupy wiekowe? Czy ich używanie bezpośrednio zmienia funkcjonowanie mózgu? Jak długo utrzymują się te efekty? Znalezienie odpowiedzi wymaga kolejnych długoterminowych badań. (NK) ●

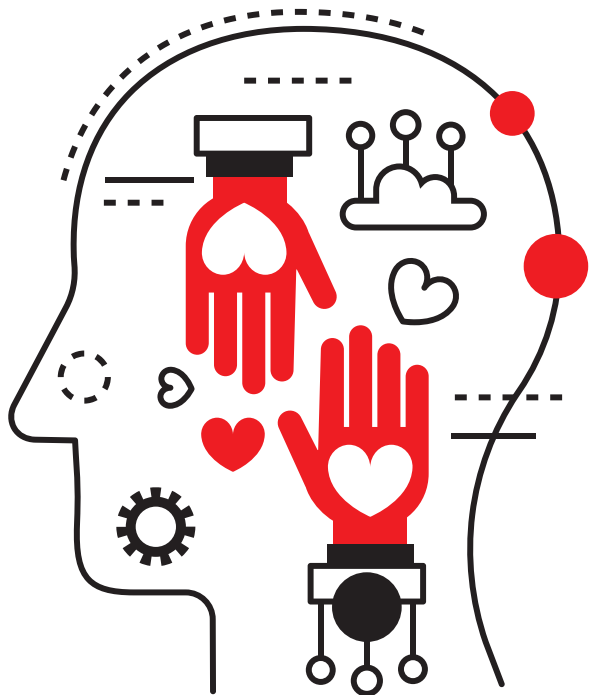
*Każdemu „tak”
odpowiada jakieś „nie”,
wybierając jedno,
musimy odrzucić drugie*

Irvin David Yalom,
„Kuracja według Schopenhauera”



Dla 82 proc.
*osób szczerze
rozmowy o pieniądzach
są podstawą zdrowej relacji,
a aż
77 proc.
uważa, że brak takich rozmów
może być źródłem
poważnych
kryzysów w związku*

Badanie: „Miłość i pieniądze”,
przeprowadzone na zlecenie Goldman Sachs TFI



Empatia *rośnie* wraz z wiekiem



Reakcje empatyczne na ból innych osób zmieniają się wraz z wiekiem. Takie wnioski z badania na Uniwersytecie w Kent nad różnicami w empatii między nastolatkami w wieku 10–19 lat, młodymi dorosłymi między 20. a 40. rokiem życia a starszymi dorosłymi powyżej 60 lat opublikowano w czasopiśmie „Social Cognitive and Affective Neuroscience”.

Uczestnicy oglądali fotografie osób odczuwających ból fizyczny lub doświadczających społecznego bólu – smutku, złości, żalu – oraz osób, których nic nie boli i nie czują trudnych emocji. W tym czasie rejestrowana była aktywność ich mózgów i jednocześnie deklarowali oni intensywność swoich odczuć. Wyniki wykazały, że ból fizyczny był

oceniany jako bardziej intensywny niż ból społeczny, przy czym młodzi dorośli wykazywali szczególną wrażliwość na ten drugi w porównaniu do nastolatków i starszych dorosłych. Na poziomie neurologicznym reakcje były silniejsze w sytuacjach bólowych niż w przypadku braku bólu, jednak kontekst – fizyczny czy społeczny – nie wpływał na różnice w aktywności mózgu. Co istotne, odpowiedzi mózgu na bolesne sytuacje wzrastały stopniowo od okresu nastoletniego do wczesnej i starszej dorosłości.

Naukowcy podkreślają wspólną aktywność w rdzeniowej sieci empatii dla obu typów bólu oraz to, że reakcje empatyczne rozwijają się wraz z wiekiem i gromadzeniem doświadczeń społecznych. (NK) ●





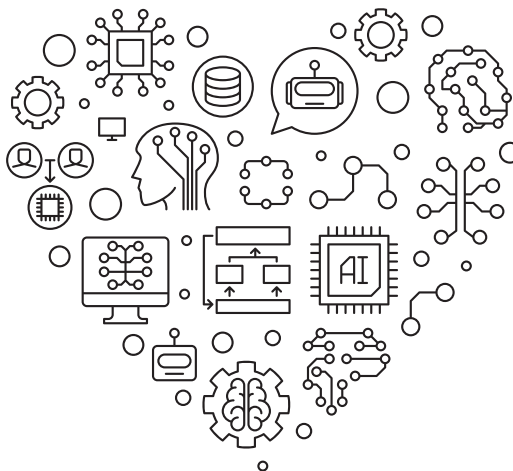
Szkodliwe **rozmyślania** nad samotnością

Wiele badań potwierdziło istnienie związku między samotnością a depresją. Biorąc pod uwagę ich częste współwystępowanie, zespół naukowców z Uniwersytetu w Hongkongu postanowił zbadać mechanizmy leżące u podstaw tej zależności.

W badaniu, przeprowadzonym w latach 2021–2023, podczas pandemii COVID-19, wzięło udział 900 dorosłych osób. Wyniki pokazały, że kluczowym czynnikiem podtrzymującym związek między samotnością a depresją jest ruminacja nad uczuciem osamotnienia. Ruminacja to powtarzające się i natrętne negatywne myśli oraz emocje, natomiast samotność definiuje się jako rozbieżność między pożądanymi a rzeczywistymi relacjami społecznymi. Na podstawie tych wyników zespół badawczy sugeruje, że skuteczne interwencje zapobiegające lub leczące depresję powinny koncentrować się na redukcji ruminacyjnych myśli, zwłaszcza tych związanych z samotnością. (NK) ●

27 proc.
*osób przyznało się do flirtowania
z chatbotem lub sztuczną
inteligencją,
dla zabawy lub nieświadomie*

Badanie: World Network





Inteligencja emocjonalna

Koncepcja Daniela Golemana

1 *Znajomość własnych emocji*

Znajomość siebie, czyli na przykład umiejętność rozpoznawania uczucia w momencie jego powstawania.

2 *Umiejętność kontrolowania emocji* Umiejętność kontrolowania uczuć i dostosowywania ich do sytuacji. Obejmuje to na przykład zdolność do relaksacji, opanowania nieprzyjemnych emocji, takich jak lęk, smutek czy irytacja, aż po umiejętność szybkiego podnoszenia się po przeciwnościach życiowych.

3 *Umiejętność automotywacji* Oznacza posiadanie zdolności do kontrolowania życia emocjonalnego i wykorzystywania go do osiągnięcia celów. Przykładami tej zdolności są: umiejętność odraczania gratyfikacji, kontrolowania impulsywności i wchodzenia w stan umysłu, który Goleman określa jako „przepływ”.

4 *Rozpoznawanie emocji innych osób* Umiejętność odczuwania empatii wobec innych ludzi, na przykład rozumienia sygnałów społecznych, które ujawniają potrzeby lub pragnienia innych.

5 *Kontrola relacji* Umiejętność odpowiedniego nawiązywania relacji z emocjami innych. Jest to cecha, która stanowi podstawę popularności, przywództwa i sukcesu interpersonalnego.

Model umiejętności:

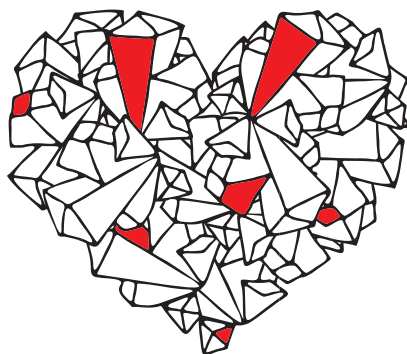
propozycja Saloveya i Mayera

1 *Percepcja, ocena i wyrażanie emocji* Umiejętność identyfikowania własnych emocji i wyrażania ich w odpowiedni sposób, a także precyzyjnego rozpoznawania emocji innych osób.

2 *Emocje ułatwiające myślenie* Umiejętność wykorzystywania emocji do poprawy sposobu przetwarzania informacji, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów.

3 *Zrozumienie i analiza emocji: wiedza emocjonalna* Umiejętność klasyfikowania emocji, rozumienia złożonych emocji i ich ewolucji w czasie.

4 *Regulowanie emocji* Umiejętność zarządzania własnymi i cudzymi emocjami, moderowania emocji „negatywnych” i wzmacniania „pozytywnych” bez tłumienia lub przesadzania z informacjami z nimi związanymi.





Trzy sposoby oceny inteligencji emocjonalnej

Psychologowie zazwyczaj używają trzech różnych, zintegrowanych procedur do pomiaru inteligencji emocjonalnej.

Ocena za pomocą skal lub testów samooceny

Pytania w tych testach dotyczą różnych wymiarów emocjonalnych i społecznych. Znajdziemy w nich pytania oceniające, jak badane osoby rozumieją i zarządzają swoimi emocjami i uczuciami, ale także jak odnoszą się do innych i jak radzą sobie z konfliktem interpersonalnym.



Ocena 360 stopni

Ten typ oceny opiera się na odbiorze i wyobrażeniach na temat danej osoby przez innych. Pyta się różne osoby, które znają daną osobę z różnych relacji: szefa, kolegów, partnera, dzieci – jak ta osoba zachowuje się w różnych wymiarach emocjonalnych i społecznych oraz w konkretnych sytuacjach. Zwykle ta ocena jest porównywana z samooceną danej osoby w tych samych wymiarach. Na przykład Anna może uważać, że jest bardzo otwarta i elastyczna, ale jej partner i rodzina mogą widzieć to inaczej.



Testy wydajności

Ocena inteligencji emocjonalnej za pomocą testów wydajności jest skonstruowana podobnie do klasycznych testów inteligencji. Te testy mierzą inteligencję emocjonalną jako zdolność. W tym celu osoba poddawana ocenie proszona jest o rozpoznanie emocji na obrazach twarzy ludzkich lub krajobrazów albo o wybranie najlepszej odpowiedzi na różne złożone sytuacje emocjonalne w życiu osobistym lub zawodowym. ●

FRAGMENT Z KSIĄŻKI „INTELEGENCJA EMOCJONALNA”, PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL, WYD. EMSE EDAPP, WYBÓR I SKRÓTY REDAKCJI WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

