

AD TEST

EMÓCIE SÚ AKO NÁVŠTEVA, ALE KTORÉ VPUSTIŤ...



1. Čo je emócia?

- a) Nejaký nedefinovateľný stav, keď niečo cítim
- b) Prežívanie zážitkov
- c) Je to intenzívny pocit nasmerovaný na niekoho alebo niečo
- d) Niečo, čomu sa nedá ubrániť

2. Aký je rozdiel medzi náladou a emóciou?

- a) Nie je tam rozdiel, je to len synonymum
- b) Emócia je kratšia a s primárnym podnetom, nálada je skôr rozumový a dlhodobjší stav
- c) Nálada je sezónny stav, emócia celoročný
- d) Nálady mávajú skôr umelci a sú špecifickejšie na rozdiel od emócií, ktoré mávajú všetci ľudia

3. Aký je význam emócií v evolúcii človeka?

- a) Aktivujú telo na boj alebo útek
- b) Aby sme sa nenudili
- c) Doteraz sa nevie
- d) Aby sme sa vedeli zaľúbiť a aby sme sa chceli rozmnožovať

4. Aké typy emócií poznáme?

- a) Pekné a škaredé
- b) Silné a slabé
- c) Primárne – vrodené od narodenia – a sekundárne, teda tie, ktoré sme si osvojili počas života
- d) Prejavené v detstve a potom v dospelosti

5. Akých šesť základných emócií poznáme?

- a) Vášeň, optimizmus, podráždenie, hanbu, nervozitu, obavu
- b) Nadšenie, vyhorenie, nádej, lásku, odpustenie, spokojnosť
- c) Prekvapenie, strach, hnev, smútok, zhnusenie a radosť
- d) Úzkosť, náklonnosť, presvedčenie, odcudzenie, pretváрку, závisť

6. Aké sú tri zložky emócií?

- a) Uvedomený zážitok (pocity); výrazy/prejavy, ktoré sú viditeľné pre druhých; správanie sa – prejavy tela (fyziologická reakcia)
- b) Minulosť, prítomnosť a budúcnosť
- c) Chcieť, vedieť a môcť
- d) Postoj, prejav a nadhľad

7. Aké sú tri stupne šťastia?

- a) Individuálne, spoločné, celosvetové šťastie
- b) Bez dôvodné, zamerané, univerzálne šťastie
- c) Detské, dospelácke a starecké šťastie
- d) Prchavé krátkodobé fyzické šťastie, strednodobá angažovanosť a radosť a dlhodobý pretrvávajúci pocit zmysluplnosti

8. Prečo majú organizácie problém s inakosťou?

- a) Nechcú ju, lebo je náročné riadiť rôznorodých ľudí v organizácii
- b) Nie je to v súlade s internými predpismi
- c) V záujme rovnakého prístupu ju odmietajú
- d) Boja sa jej

9. Vyberte vedecky potvrdené spôsoby, ako si zvýšiť pocit šťastia?

- a) Sedieť a nič nerobiť, nemyslieť na nič, len tak si užívať
- b) Čo najviac sa brániť negatívnym emóciám, myslieť na to, ako sme v pohode, veriť, že všetko sa na dobré obráti... Dúfať
- c) Byť čo najviac aktívny v práci a dať si večerný pohár alkoholu
- d) Meditácia, zapisovanie, vďačnosť, športovanie, prejavy láskavosti, prerámcovanie – racionálny optimizmus, investovanie do vzťahov, vytváranie malých cieľov, skenovanie pre pozitíva, vytváranie aktívnej energie...

10. Podľa štúdií o šťastí sa opakovane objavuje, že šťastných ľudí v práci je skoro vždy 25 %

- a) Áno, je to tak
- b) Nevieme, koľko ich je, lebo sa to nedá zmerať
- c) Nie, je ich ešte menej, okolo 11 %
- d. Nie, je ich ďaleko viac, až okolo 75 %

11. Kto predstavil a do pozitívnej psychológie okolo roku 2000 prvýkrát zaviedol PERMA model šťastia?

- a) S. Freud
- b) M. Sellingman
- c) Tím vedcov z NASA
- d) D. Trump

12. Je ľahšie byť jednorazovo šťastný alebo zostať dlhodobo šťastný a pozitívny?

- a) Oboje je rovnako náročné
- b) Áno, jednorazovo je ľahšie byť šťastný, ale udržať si pozitívne naladenie je náročnejšie
- c) Nie, je to naopak, lebo v dlhodobom kontexte je všetko jednorazové bez vplyvu na naše naladenie
- d) Nedá sa to posúdiť, lebo je to veľmi individuálne

13. Čo je racionálny optimizmus?

- a) Mať ružové okuliare a nevnímať negatíva okolo seba
- b) Myslieť na to najhoršie a potom, ak je to lepšie, tak môžem byť šťastný/á
- c) Je to schopnosť vidieť problémy, ale veriť v ich nápravu a konať pre to, čo je potrebné
- d) Vymyslené slovné spojenie

14. Ako sa prejavuje v praxi Tetris efekt pri zvyšovaní úrovne šťastia?

- a) Je to technika „vypálenia“ vzorca, ako chcem vnímať svet (učím sa vidieť nielen katastrofy, ale aj pozitívne veci, ktoré sa dejú vo svete okolo mňa)
- b) Je to efekt dopadu dlhodobého hrania hry Tetris na psychiku
- c) Je to rozpad ideálov ako domčeka z kariet pri negatívnych udalostiach
- d) Je to efekt posunu pozitívnej informácie na druhých

15. Aké ciele si máme vytvárať na zvýšenie spokojnosti?

- a) Veľké, aby som dosiahol aspoň niečo, ak to nevyjde
- b) Dať si malé manažovateľné ciele, aby sme zažili pocit úspechu, ktorý nás motivuje
- c) Dať si čo najambicióznejšie ciele, aby som bol úspešný
- d) Netreba si dávať ciele, lebo ak neuspem, budem sklamaný

16. Ako sa prejaví posttraumatický rast a aký rozumný mechanizmus sa pritom využíva?

- a) Po prežití náročnej situácie si ju úplne vytesním z hlavy
- b) Je to rekcia na náročné obdobie, keď sa začne aj psychologicky dospelý človek správať ako dieťa, aby mohol zasa rásť
- c) Je to naša schopnosť poučiť sa z náročného obdobia vďaka prerámčovaniu a hľadaniu pozitív v náročnej situácii
- d) Je to dlhé obdobie, keď človek zostane paralyzovaný po úraze/náročnej situácii a začne zrazu opäť normálne chodiť a prežívať

17. Čo je reziliencia?

- a) Odolnosť, schopnosť prekonávať náročné momenty
- b) Schopnosť urobiť rozhodnutie, ak mám viacero možností (od slova rezultát)
- c) Nový psychologický názov stavu, keď nám je všetko jedno
- d) Stav, keď znesiem úplne všetko, až istá necitlivosť na vonkajšie podnety

18. Čo je horméza pri zvyšovaní odolnosti?

- a) Je to hormonálna porucha prichádzajúca s vekom v degeneratívnom procese
- b) Je to skupinový efekt (hordy) na naše šťastie
- c) Je to fenomén, ktorým sa označuje hormetický efekt. Ide o tézu, že malé množstvo toxických či inak stresujúcich látok pomáha stimulovať výkonnosť našej imunitnej sústavy či metabolizmu
- d) Je to zvláštna forma divadelnej hry

19. Ak chcem byť šťastný, mám sa brániť negatívnym myšlienkam?

- a) Nie, všetky emócie sú OK, nejde o to byť neúprimne až toxicky pozitívny
- b) Áno, treba sa im brániť, aby nás nezaťažili
- c) Určite áno, čo i len pomyslenie na negatívne veci nás stiahne do negatívnej nálady
- d) Nie, lebo ak sa začnem brániť, upriamim pozornosť na negatíva a hneď som negatívne naladený/á

20. Čo je to IKIGAI?

- a) Japonské jedlo
- b) Japonský ostrov
- c) Japonský výraz a spôsob filozofie pri hľadaní zmyslu, prečo ráno vstať
- d) Japonský pozdrav: Dobrý deň

