



Project No: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

# ΤΕΣΤ EQ Teens

## Ερωτηματολόγιο για τη διάγνωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων

# Εγχειρίδιο



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	2
I. Διαδικασία του EQ Teens Τεστ.....	3
II. Χρήση των αποτελεσμάτων της έρευνας EQ Teens Τεστ.....	6
III. Procedure for developing the EQ Teens Test.....	11
IV. Βιβλιογραφία.....	16
V. Δείγμα της έκθεσης ανατροφοδότησης.....	17





## Εισαγωγή

Το έργο «Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών - EQstudents» είναι ένα τριετές έργο (2021-2024) που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΑ2, Σχολική Εκπαίδευση, Erasmus+. Ο πρωταρχικός στόχος του έργου EQstudents είναι να σχεδιάσει, να δοκιμάσει και να εφαρμόσει ένα ολοκληρωμένο σύστημα για την υποστήριξη της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) σε παιδιά σχολικής ηλικίας, στοχεύοντας ειδικά σε μαθητές ηλικίας 6 έως 15 ετών.

Το έργο χρησιμοποιεί μια διατομεακή προσέγγιση με τη συμμετοχή επτά εταίρων από πέντε χώρες της ΕΕ (Πολωνία, Ιταλία, Κύπρος, Ρουμανία και Ελλάδα) - Ίδρυμα OIC POLAND του Πανεπιστημίου WSEI (επικεφαλής του έργου) σε συνεργασία με: Henryka Sienkiewicz Primary School No. 38 in Lublin (Πολωνία), Assisi International School - Fondazione Patrizio Paoletti (Ιταλία), C.F.C.C.D.C. Center For Competence Development Cyprus (Κύπρος), Asociatia de Terapie Familiale si de Cuplu Timisoara (Ρουμανία) και Asserted Knowledge Omorhythmos Etaireia (Ελλάδα), που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα. Οι εταίροι διαθέτουν τεχνογνωσία σε διάφορους τομείς, όπως η νευροεπιστήμη, η ανάπτυξη παιχνιδιών, η θεραπευτική παρέμβαση και η ανάπτυξη καινοτόμων και δημιουργικών διδακτικών εργαλείων. Με τη δημιουργία μιας τέτοιας συμμαχίας εμπειρογνομόνων και οργανισμών τόσο εντός όσο και εκτός του εκπαιδευτικού τομέα, στοχεύουμε να αξιοποιήσουμε διαφορετικές προοπτικές για να σχεδιάσουμε και να αναπτύξουμε πόρους ειδικά προσαρμοσμένους στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών και των εφήβων τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

Ένα από τα αποτελέσματα του έργου EQstudents είναι το EQ Teens Τεστ, ένα εργαλείο σχεδιασμένο για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των νέων ηλικίας 11-15 ετών. Το τεστ εξετάζει τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που απαριθμεί ο Daniel Goleman: αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση και διαχείριση σχέσεων.

Το παρόν εγχειρίδιο παρέχει λεπτομερή περιγραφή των αρχών χρήσης του EQ Teens Test. Συζητά μεθόδους αποτελεσματικής χρήσης των αποτελεσμάτων του τεστ από γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολικούς ειδικούς που μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων. Επιπλέον, παρουσιάζεται η διαδικασία δημιουργίας του ερωτηματολογίου, συμπεριλαμβανομένων των σταδίων σχεδιασμού και επικύρωσής του. Όλο το περιεχόμενο έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την εφαρμογή του





εργαλείου στην καθημερινή εργασία των εκπαιδευτικών, αλλά και των γονέων, των ειδικών και των εκπαιδευτικών στην αποτελεσματική χρήση του κατά την εργασία με τους νέους.

## I. Διαδικασία του EQ Teens Τεστ

Το τεστ EQ Teens χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών και είναι διαθέσιμο μόνο ηλεκτρονικά στον ιστότοπο:

<https://eqstudents.eu/tool/>

Σε πέντε γλωσσικές εκδόσεις: Πολωνικά, ελληνικά, ρουμανικά, ιταλικά και αγγλικά.

Η θεωρητική βάση του EQ Teens Τεστ είναι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman (1998), ο οποίος όρισε τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τα συναισθήματα, τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων ανθρώπων - με άλλα λόγια, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η καλή διαχείριση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

Το τεστ διαγιγνώσκει τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική λειτουργία σε διάφορους τομείς της ζωής.

Οι διαστάσεις αυτές είναι οι εξής:

**Αυτογνωσία**

**Αυτοδιαχείριση**

**Κοινωνική  
Επίγνωση**

**Διαχείριση  
Σχέσεων**

Η συμπλήρωση του τεστ και η λήψη ανατροφοδότησης είναι δωρεάν. Μετά την ολοκλήρωση του τεστ, ο έφηβος λαμβάνει δωρεάν μια λεπτομερή έκθεση που περιγράφει το επίπεδο της συναισθηματικής του νοημοσύνης, μαζί με συμβουλές για την περαιτέρω



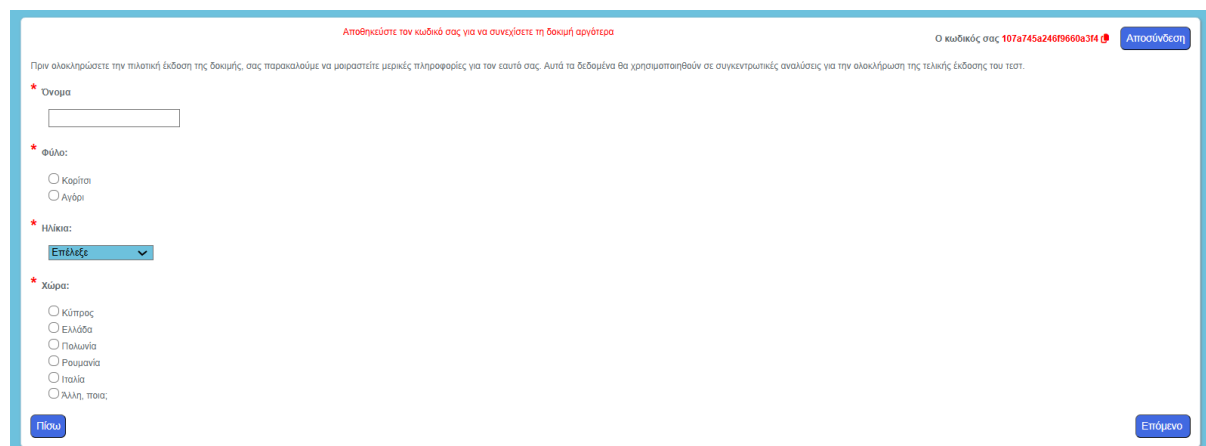


ανάπτυξή του. Προϋπόθεση για να λάβετε αξιόπιστα αποτελέσματα και αξιόπιστη ανατροφοδότηση είναι να δώσετε ειλικρινείς απαντήσεις.

Η αρχική σελίδα του EQ Teens Τεστ παρέχει πληροφορίες σχετικά με το εργαλείο:



Ένας έφηβος που θέλει να συμμετάσχει στην έρευνα πρέπει να κάνει κλικ στο εικονίδιο: **Θέλω να συμμετάσχω στο τεστ!** Στη συνέχεια, εμφανίζεται ένα νέο παράθυρο, το οποίο ζητάει βασικές πληροφορίες για τον ερωτώμενο (όνομα και επώνυμο - θα εμφανιστεί αργότερα στην αυτόματα παραγόμενη ανατροφοδότηση σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς και το φύλο, την ηλικία και τη χώρα, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για την επιλογή των κατάλληλων προτύπων). Ταυτόχρονα, στην επάνω δεξιά γωνία της σελίδας εμφανίζεται ένας κωδικός (μια ακολουθία αριθμών και γραμμάτων), το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συνδεθείτε ξανά και να συνεχίσετε τη συμπλήρωση του τεστ από το σημείο που διακόπηκε ή για να εμφανιστεί ξανά η ανατροφοδότηση. Το κουπόνι μπορεί να εισαχθεί στην αρχική σελίδα στην κάτω αριστερή γωνία της.





Αφού συμπληρώσετε τα δεδομένα και κάνετε κλικ στο εικονίδιο: Επόμενο, εμφανίζονται οδηγίες για την ολοκλήρωση του τεστ:

*Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος δηλώσεων που περιγράφουν τη νεολαία. Χρησιμοποιώντας τα ρυθμιστικά, τα άκρα των οποίων περιγράφονται ως εξής: Καθόλου - Συνολικά, αξιολογήστε πόσο ακριβώς σας περιγράφει μια συγκεκριμένη δήλωση. Όσο περισσότερο μετακινείτε το ρυθμιστικό προς τα δεξιά - προς την κατεύθυνση Πλήρως, τόσο περισσότερο συμφωνείτε ότι η δήλωση σας περιγράφει καλά, και όσο περισσότερο μετακινείτε το ρυθμιστικό προς την κατεύθυνση Καθόλου, τόσο περισσότερο διαφωνείτε ότι η δήλωση σας περιγράφει καλά.*

EQstudents Emotional Intelligence The mind that feels

Co-funded by the European Union

Ο κωδικός σας 187a745a246f96ba3f4 [Αποσύνδεση](#)

Εδώ είναι ένα σύνολο δηλώσεων που περιγράφουν τους νέους. Χρησιμοποιήστε τα ρυθμιστικά που παρρίζονται, με "Καθόλου" στο ένα άκρο και "Συνολικά" στο άλλο, για να αξιολογήσετε με πόση ακρίβεια σας περιγράφει κάθε δήλωση. Όσο περισσότερο μετακινείτε το ρυθμιστικό προς τα δεξιά - προς το "Συνολικά", τόσο περισσότερο συμφωνείτε ότι η δήλωση σας περιγράφει καλά. Αντίθετα, όσο περισσότερο μετακινείτε το ρυθμιστικό προς το «Καθόλου», τόσο περισσότερο διαφωνείτε ότι η δήλωση ταίριαζε σε εσάς.

Καθόλου	Μπορώ να ονομάσω τα συναισθήματα που βιώνω	Συνολικά
Καθόλου	Είμαι σε θέση να αισθανθώ τι αισθάνονται οι άλλοι σε μια συγκεκριμένη στιγμή	Συνολικά
Καθόλου	Μπορώ να παρηγορήσω τους άλλους	Συνολικά
Καθόλου	Μπορώ να περιγράψω πώς νιώθω σε μια συγκεκριμένη στιγμή	Συνολικά
Καθόλου	Προσέχω τα συναισθήματα των άλλων	Συνολικά
Καθόλου	Μπορώ να λειτουργήσω ακόμα και όταν τα συναισθήματά μου είναι έντονα	Συνολικά
Καθόλου	Καταλαβαίνω τα συναισθήματα των άλλων	Συνολικά
Καθόλου	Είμαι σε θέση να ηρεμήσω τους άλλους ανθρώπους	Συνολικά
Καθόλου	Αναγνωρίζω εύκολα τα συναισθήματά μου	Συνολικά

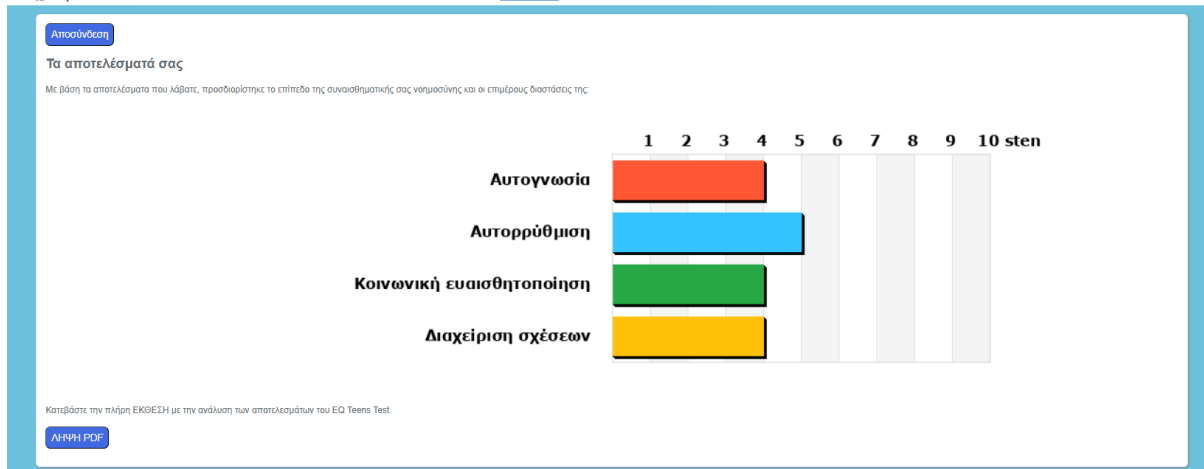
Αφού σημειώσετε όλες τις απαντήσεις στις 23 δηλώσεις που συνθέτουν το τεστ EQ Teens, κάντε κλικ στο εικονίδιο: *Αποστολή απάντησης*.

Καθόλου	Μπορώ να ονομάσω τα συναισθήματα που νιώθω ανά πάσα στιγμή	Συνολικά
Καθόλου	Μπορώ να ενεργοποιήσω την ελπίδα στους άλλους	Συνολικά

[Πίσω](#) [ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ](#)

Θα εμφανιστεί μια σελίδα με σύνοψη των αποτελεσμάτων του ερωτώμενου. Το διάγραμμα δείχνει το επίπεδο των τεσσάρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης (τα αποτελέσματα εκφράζονται σε κλίμακα sten, η οποία κυμαίνεται από το 1 έως το 10).





Στην κάτω αριστερή γωνία αυτής της σελίδας θα δείτε: Λήψη της πλήρους ΕΚΘΕΣΗΣ με ανάλυση των αποτελεσμάτων του EQ Teens Test και του εικονιδίου σας: ΛΗΨΗ PDF. Όταν κάνετε κλικ στο εικονίδιο: ΛΗΨΗ PDF, το σύστημα θα δημιουργήσει πλήρη ανατροφοδότηση σχετικά με το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης του εξεταζόμενου εφήβου. Το αρχείο pdf θα εμφανιστεί σε ένα παράθυρο του προγράμματος περιήγησης ή/και θα αποθηκευτεί στο δίσκο, στη θέση που έχει υποδείξει ο χρήστης της συσκευής στην οποία διεξήχθη το τεστ.

## II. Χρήση των αποτελεσμάτων της έρευνας EQ Teens Τεστ

Το σύστημα παράγει αυτόματα ανατροφοδότηση σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη του εξεταζόμενου εφήβου. Το εξώφυλλο της αναφοράς περιλαμβάνει το όνομα της δοκιμής, το όνομα του ατόμου που έκανε την έρευνα και το οποίο δόθηκε στην αρχή της δοκιμής, καθώς και την ημερομηνία ολοκλήρωσης της δοκιμής.

Η ανατροφοδότηση περιλαμβάνει:

- Περιγραφή των διαστάσεων της νοημοσύνης που διαγιγνώσκονται από το EQ Teens Τεστ,
- Τα αποτελέσματα του ερωτώμενου - τα επίπεδα κάθε διάστασης με την περιγραφή τους,





- Περιγραφή των πιθανών επόμενων βημάτων ανάπτυξης με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης,
- Σύντομη περιγραφή της διαδικασίας για τη δημιουργία του Test EQ Teens,
- Κατάλογος των εταίρων του έργου με στοιχεία επικοινωνίας.

Στο τέλος του εγχειριδίου δημοσιεύεται ένα δείγμα έκθεσης έρευνας.

Η ανατροφοδότηση που παράγεται από το ηλεκτρονικό σύστημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη ενός ατομικού σχεδίου ανάπτυξης. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, συνιστάται να ξεκινήσετε με τον εντοπισμό των δυνατών σημείων στη συναισθηματική νοημοσύνη. Στη συνέχεια, με βάση τα αποτελέσματα που υποδεικνύουν χαμηλά ή μέτρια επίπεδα σε κάθε διάσταση, αξίζει να δημιουργηθεί ένας κατάλογος αναπτυξιακών καθηκόντων που θα επιτρέψουν την αποτελεσματική ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Κάθε καθήκον θα πρέπει να περιγράφεται λεπτομερώς, λαμβάνοντας υπόψη τις συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα αναληφθούν και το χρονοδιάγραμμα υλοποίησής τους. Είναι επίσης καλή ιδέα να προσδιοριστούν τα άτομα ή οι πόροι που μπορούν να παράσχουν υποστήριξη στην υλοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων. Ένα καλά σχεδιασμένο και συστηματικά εφαρμοζόμενο σχέδιο επιτρέπει την αποτελεσματικότερη ανάπτυξη των δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη και την καλύτερη αξιοποίηση του προσωπικού δυναμικού.

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μια διαδικασία που απαιτεί συνειδητή προσέγγιση και τακτική δέσμευση. Μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας ποικιλίας δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν σταδιακά την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων. Το κλειδί είναι να αναλαμβάνετε τακτικά δραστηριότητες που ενισχύουν αυτές τις δεξιότητες και να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και τους άλλους. Ο ρυθμός ανάπτυξης του καθενός είναι διαφορετικός και κάθε βήμα προς τη μεγαλύτερη συνειδητοποίηση και έκφραση των συναισθημάτων είναι ένα βήμα προς μια πιο ικανοποιητική ζωή και καλύτερες σχέσεις με τους άλλους.

Ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων είναι καθοριστικός, καθώς και οι δύο ομάδες έχουν άμεσο αντίκτυπο







στη διαμόρφωση των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των νέων. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, όταν οι έφηβοι υφίστανται έντονη νοητική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, η υποστήριξη από τους ενήλικες μπορεί να καθορίσει την ποιότητα των σχέσεών τους, την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα και την αυτοεκτίμησή τους. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα που μπορούν να εμπνεύσουν ποιες δραστηριότητες να προτείνετε σε έναν έφηβο για την ανάπτυξή του:

- Παρατηρήστε συνειδητά τα συναισθήματά σας - σε οποιαδήποτε κατάσταση, αφιερώστε ένα λεπτό για να παρατηρήσετε τι αισθάνεστε. Είναι χαρά, λύπη, θυμός ή ίσως φόβος; Η ονομασία αυτών των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα για την κατανόησή τους,
- Αναλύοντας τις δικές μας αντιδράσεις - εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σε διάφορα ερεθίσματα, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τι μας οδηγεί. Ήταν η αντίδρασή μας ανάλογη με την κατάσταση; Πώς μπορεί να τροποποιηθεί ώστε να είναι πιο κατάλληλη;
- Ενσυναισθητική κατανόηση των άλλων - είναι χρήσιμο να συμπάσχουμε με τους άλλους, εξετάζοντας τι μπορεί να αισθάνονται και γιατί συμπεριφέρονται με ορισμένους τρόπους. Αυτή η προοπτική βοηθά στη δημιουργία βαθύτερων σχέσεων και στην αποφυγή περιττών συγκρούσεων,
- Ενεργητική ακρόαση - ακούμε τους συνομιλητές με διαφάνεια, αποφεύγοντας να κρίνουμε αμέσως τα λόγια ή τις πράξεις τους. Αυτό σας επιτρέπει να κατανοήσετε καλύτερα την άποψή τους και να δημιουργήσετε μια πιο αυθεντική σχέση,
- Τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων - η εκμάθηση μεθόδων για την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων, όπως ο διαλογισμός, η χαλαρωτική αναπνοή ή οι τεχνικές ενσυνειδητότητας, μπορεί να σας βοηθήσει να ανακάμψετε από δύσκολες καταστάσεις,
- Εποικοδομητική επικοινωνία των συναισθημάτων - είναι σημαντικό να εκφράζω τα συναισθήματά μου με σαφήνεια και ηρεμία, υποδεικνύοντας τι είναι σημαντικό για μένα, αλλά χωρίς να κατηγορώ ή να επιτίθεμαι στους άλλους. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας οικοδομεί την κατανόηση και την εμπιστοσύνη,





- Ανάπτυξη μέσω της γνώσης και της εμπειρίας - ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση βίντεο, παρακολούθηση εργαστηρίων ή εκπαιδεύσεων σχετικά με τα συναισθήματα, τις σχέσεις και την επικοινωνία. Αυτό δεν είναι μόνο μια πηγή γνώσης, αλλά και μια ευκαιρία για πρακτική εξάσκηση στην πράξη.

Η συνεργασία μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών είναι ζωτικής σημασίας για την πλήρη ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων. Η τακτική επικοινωνία μεταξύ των δύο μερών επιτρέπει την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την πρόοδο και τις δυσκολίες των εφήβων, επιτρέποντας τη συνεπή υποστήριξη τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο. Η δημιουργία κοινών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, εργαστηρίων ή εκδηλώσεων για την προώθηση της συναισθηματικής ανάπτυξης μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τα αποτελέσματα των μέτρων που λαμβάνονται.

Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί παίζουν το ρόλο των οδηγών που βοηθούν τους νέους να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τον συναισθηματικό κόσμο γύρω τους. Με τη συμμετοχή τους, οι νέοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν τις δεξιότητες που θα αποτελέσουν το θεμέλιο μιας ικανοποιητικής προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Οι γονείς παρέχουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο οι νέοι μαθαίνουν να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να οικοδομούν σχέσεις με τους άλλους. Μπορούν να στηρίζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων με τα εξής:

- Μοντελοποίηση συναισθηματικών συμπεριφορών

Οι γονείς αποτελούν το πρώτο και σημαντικότερο πρότυπο για τους εφήβους όσον αφορά την αναγνώριση, την έκφραση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης, επομένως ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς χειρίζονται τις δυσκολίες, τις συγκρούσεις ή το άγχος έχει μεγάλη σημασία. Οι γονείς που μπορούν να μιλούν για τα συναισθήματά τους ανοιχτά και εποικοδομητικά δείχνουν στους νέους ότι τα συναισθήματα είναι φυσικό μέρος της ζωής και μπορούν να εκφράζονται με ασφάλεια.

- Δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για συζήτηση

Ένα ανοιχτό, αποδεκτό οικογενειακό περιβάλλον προάγει την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι έφηβοι χρειάζονται ένα μέρος όπου μπορούν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους χωρίς να φοβούνται ότι θα τους κρίνουν ή θα τους επικρίνουν. Οι γονείς





που μπορούν να ακούνε ενεργά και να δείχνουν ενσυναίσθηση βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν συναισθηματική αυτογνωσία και διαπροσωπικές δεξιότητες.

- Βοήθεια στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων

Η εφηβεία συνοδεύεται από σημαντικές συναισθηματικές προκλήσεις, από την πίεση των συνομηλίκων μέχρι τις μεταβαλλόμενες κοινωνικές προσδοκίες. Οι γονείς μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά τους διδάσκοντάς τους τεχνικές για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους, όπως η χαλαρωτική αναπνοή, η πρακτική της ενσυνειδητότητας και η συζήτηση των προβλημάτων.

- Ενθάρρυνση της ανάπτυξης της ενσυναίσθησης

Οι γονείς μπορούν να προωθήσουν την ενσυναίσθηση ενθαρρύνοντας τους εφήβους να παρατηρούν τις ανάγκες των άλλων και να εξετάζουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους γύρω τους. Η κοινή ενασχόληση με φιλοκοινωνικές δραστηριότητες, όπως ο εθελοντισμός, βοηθά τους εφήβους να κατανοήσουν καλύτερα μια ποικιλία συναισθημάτων και προοπτικών.

Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν οι εκπαιδευτικοί και οι ειδικοί του σχολείου (παιδαγωγοί, σχολικοί ψυχολόγοι) στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων. Μπορούν να στηρίξουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων με τα εξής:

- Διαμορφώνοντας ένα σχολικό περιβάλλον που ευνοεί τη συναισθηματική ανάπτυξη

Οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα υποστήριξης και κατανόησης στο σχολείο, όπου οι μαθητές αισθάνονται αποδεκτοί και ασφαλείς. Μια τάξη με σεβασμό, ανοιχτή επικοινωνία και υποστήριξη από τους συνομηλίκους γίνεται ένας χώρος που ευνοεί την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

- Συναισθηματική εκπαίδευση

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διεξάγουν μαθήματα ή εργαστήρια που διδάσκουν στους εφήβους πώς να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα, να τα αντιμετωπίζουν και να οικοδομούν καλές σχέσεις με τους άλλους. Η ενσωμάτωση τέτοιων μαθημάτων στο καθημερινό πρόγραμμα σπουδών επιτρέπει στους εφήβους να αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες που θα είναι χρήσιμες στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή

- Επίλυση συγκρούσεων





Το σχολείο είναι ένας χώρος όπου συχνά συμβαίνουν διαπροσωπικές συγκρούσεις, όπως μεταξύ συνομηλίκων. Οι εκπαιδευτικοί, ενεργώντας ως διαμεσολαβητές, μπορούν να διδάξουν στους μαθητές αποτελεσματικούς τρόπους επίλυσης των διαφορών, όπως η διαπραγμάτευση, η έκφραση των αναγκών ή η αναζήτηση συμβιβασμών, δίνοντας παράλληλα προσοχή στα συναισθήματα και των δύο πλευρών της σύγκρουσης.

- Ενίσχυση των θετικών σχέσεων

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν τη δημιουργία υγιών σχέσεων μεταξύ των μαθητών μέσω ομαδικών εργασιών, δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τη συνεργασία και ασκήσεων οικοδόμησης εμπιστοσύνης. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι μαθαίνουν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και τη φιλική επικοινωνία.

- Ατομική υποστήριξη

Οι εκπαιδευτικοί που είναι σε θέση να παρατηρήσουν τις συναισθηματικές δυσκολίες ενός μαθητή μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή του. Υποστηρίζοντας τους εφήβους σε δύσκολες στιγμές, όπως με συζήτηση ή παραπομπή σε ειδικό, τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις συναισθηματικές προκλήσεις.

Μια έκδοση που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος [EQstudents: Μοντέλο εργασίας με μαθητές ηλικίας 11-15 ετών για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης - EQ Teens](#) μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμο στις παραπάνω δραστηριότητες. Μεταξύ άλλων, το μοντέλο περιλαμβάνει συμβουλές για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες του σχολείου σχετικά με το πώς μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης στους εφήβους, σχέδια μαθήματος και φύλλα εργασίας για τα συναισθήματα ή εκπαιδευτικό υλικό για εργαστήρια για γονείς.

### III. Procedure for developing the EQ Teens Test

Το τεστ EQ Teens δημιουργήθηκε με βάση μια ψυχομετρική διαδικασία που χρησιμοποιείται συνήθως στην ψυχολογία (βλ. Hornowska, 2018- Mankowska, 2010- Fronczyk, 2009).

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η θεωρητική βάση του EQ Teens Τεστ είναι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman (1998), ο οποίος όρισε τη





συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τα συναισθήματα, τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων ανθρώπων - με άλλα λόγια, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η καλή διαχείριση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Ο Daniel Goleman απαριθμεί τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης:

(1) **Αυτογνωσία** - η ικανότητα να διαβάξει και να κατανοεί κανείς τα δικά του συναισθήματα, καθώς και να αναγνωρίζει τον αντίκτυπό τους στους άλλους. Μπορούμε απλά να πούμε ότι η αυτογνωσία είναι μια βασική κατανόηση του πώς αισθανόμαστε και γιατί αισθανόμαστε με τον τρόπο που αισθανόμαστε. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο πιο εύκολο είναι να τα διαχειριστούμε και να υπαγορεύσουμε τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να ανταποκριθούμε στους άλλους. Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα, να αναγνωρίζουμε τον αντίκτυπό τους και να τα χρησιμοποιούμε για τη λήψη αποφάσεων.

(2) **Αυτοδιαχείριση** - η ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς τις πράξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με ευέλικτο τρόπο, ώστε να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα και να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η βέλτιστη αυτοδιαχείριση συμβάλλει στην ευημερία, στην αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας ή αυτοπεποίθησης και στην αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους. Στόχος είναι το αυτοελεγχόμενο άτομο να μπορεί να χρησιμοποιεί τις συναισθηματικές του αντιδράσεις ως ενδείξεις τόσο για δράση όσο και για αποτελεσματική αντιμετώπιση των σχέσεων. Η αυτοδιαχείριση είναι η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων και των παρορμήσεων και προσαρμογής στις περιστάσεις.

(3) **Κοινωνική επίγνωση** - η ικανότητα να παρατηρεί κανείς με ακρίβεια τα συναισθήματα των άλλων και να «διαβάζει» ανάλογα τις καταστάσεις. Πρόκειται για την αίσθηση του τι σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, ώστε να μπορείτε να πάρετε την οπτική τους γωνία, χρησιμοποιώντας την ικανότητά σας να συναισθάνεστε. Πρόκειται για την ικανότητα να αισθάνεστε, να κατανοείτε και να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα των άλλων σε κοινωνικές καταστάσεις.

(4) **Διαχείριση σχέσεων** - η ικανότητα να λαμβάνει κανείς υπόψη τα δικά του συναισθήματα, τα συναισθήματα των άλλων και το πλαίσιο προκειμένου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Είναι η ικανότητα να εμπνέει, να επηρεάζει και να συνδέεται με τους άλλους και να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις (Goleman, 1998, Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).





Στην αρχή της ανάπτυξης ενός νέου διαγνωστικού εργαλείου που βασίζεται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman, έξι ομάδες ανεξάρτητα εργαζόμενων εμπειρογνομόνων ανέπτυξαν 398 τεστ για τις τέσσερις διαστάσεις της - 85 δηλώσεις για την αυτογνωσία, 109 δηλώσεις για την αυτοδιαχείριση, 93 δηλώσεις για την κοινωνική επίγνωση και 111 δηλώσεις για τη διαχείριση των σχέσεων. Στη συνέχεια, τα στοιχεία αναλύθηκαν ως προς το περιεχόμενό τους και αφαιρέθηκαν οι δηλώσεις που επαναλαμβάνονταν ή ήταν εντελώς ανακόλουθες με τις προηγουμένως αποδεκτές κατευθυντήριες γραμμές ή/και ορισμούς (π.χ., τα στοιχεία θα πρέπει να σχετίζονται με ένα πλαίσιο οικείο σε παιδιά ηλικίας 11-15 ετών- θα πρέπει να περιέχουν απλές, σαφείς, συχνά χρησιμοποιούμενες λέξεις- θα πρέπει να είναι σύντομες προτάσεις χωρίς διπλές αρνητικές προτάσεις κ.λπ.)

Το αποτέλεσμα αυτής της εργασίας ήταν η εξαγωγή 120 στοιχείων (30 για κάθε διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης), τα οποία υποβλήθηκαν σε είκοσι πέντε ανεξάρτητους αρμόδιους κριτές (πέντε κριτές από κάθε συμμετέχουσα χώρα) για αξιολόγηση. Οι κριτές κλήθηκαν να αξιολογήσουν κάθε δήλωση ως προς τη χρησιμότητά της στη διάγνωση κάθε διάστασης της συναισθηματικής νοημοσύνης του νεοαναπτυχθέντος τεστ. Οι κριτές χρησιμοποίησαν μια κλίμακα αξιολόγησης από το 1 έως το 7, όπου το 1 σημαίνει «εντελώς λανθασμένο/άχρηστο στοιχείο» και το 7 σημαίνει «εντελώς σωστό/χρηστικό στοιχείο». Τα 48 στοιχεία (12 στοιχεία για κάθε διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης) που βαθμολογήθηκαν υψηλότερα από τους κριτές επιλέχθηκαν για περαιτέρω εργασία - η μέση βαθμολογία που έδωσαν οι 25 αρμόδιοι κριτές στα επιλεγμένα στοιχεία ήταν τουλάχιστον 6. Έτσι, επιλέχθηκαν τα στοιχεία με τη μεγαλύτερη συνάφεια περιεχομένου.

Το τεστ που προετοιμάστηκε με αυτόν τον τρόπο (σε ηλεκτρονική, διαδικτυακή έκδοση) συνοδευόταν από οδηγίες και ένα μέτρο, καθώς και από πρόσθετα τεστ για τον έλεγχο της συνάφειας κριτηρίων (INTE Emotional Intelligence Questionnaire στην Πολωνία και Mihaela Roco's Emotional Intelligence Test. σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες).

Η αρχική έρευνα με το νέο τεστ διεξήχθη μεταξύ Ιανουαρίου και Οκτωβρίου 2024. Ερευνήθηκαν 3604 νέοι ηλικίας 11-15 ετών από 5 χώρες: Κύπρος, Ελλάδα, Πολωνία, Ρουμανία και Ιταλία.





Χώρα	Αριθμός Μαθητών	Τόπος διαμονής	11 χρονών	12 χρονών	13 χρονών	14 χρονών	15 χρονών
<b>Κύπρος</b>	498	Αγροτικός - 187 Αστικός - 311	Αγόρια - 17 Κορίτσια - 9	Αγόρια - 56 Κορίτσια - 48	Αγόρια - 71 Κορίτσια - 55	Αγόρια - 86 Κορίτσια - 86	Αγόρια - 39 Κορίτσια - 31
<b>Ελλάδα</b>	64	Αγροτικός - 5 Αστικός - 59	Αγόρια - 0 Κορίτσια - 1	Αγόρια - 1 Κορίτσια - 2	Αγόρια - 1 Κορίτσια - 5	Αγόρια - 4 Κορίτσια - 2	Αγόρια - 23 Κορίτσια - 25
<b>Πολωνία</b>	2055	Αγροτικός - 1086 Αστικός - 969	Αγόρια - 150 Κορίτσια - 175	Αγόρια - 240 Κορίτσια - 230	Αγόρια - 273 Κορίτσια - 279	Αγόρια - 236 Κορίτσια - 264	Αγόρια - 95 Κορίτσια - 113
<b>Ρουμανία</b>	306	Αγροτικός - 46 Αστικός - 260	Αγόρια - 16 Κορίτσια - 30	Αγόρια - 38 Κορίτσια - 42	Αγόρια - 30 Κορίτσια - 39	Αγόρια - 40 Κορίτσια - 39	Αγόρια - 12 Κορίτσια - 20
<b>Ιταλία</b>	681	Αγροτικός - 141 Αστικός - 540	Αγόρια - 68 Κορίτσια - 76	Αγόρια - 103 Κορίτσια - 110	Αγόρια - 125 Κορίτσια - 144	Αγόρια - 31 Κορίτσια - 21	Αγόρια - 2 Κορίτσια - 1
<b>Συνολικά</b>	3604	Αγροτικός - 1465 Αστικός - 2139	Αγόρια - 251 Κορίτσια - 291	Αγόρια - 438 Κορίτσια - 432	Αγόρια - 500 Κορίτσια - 522	Αγόρια - 397 Κορίτσια - 412	Αγόρια - 171 Κορίτσια - 190

Μια σειρά από διερευνητικές αναλύσεις παραγόντων (στα αγγλικά EFA) πραγματοποιήθηκαν στα συλλεχθέντα αποτελέσματα για την αναζήτηση της καλύτερης διαμόρφωσης των δοκιμαστικών στοιχείων που διαγιγνώσκουν τις τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Το αποτέλεσμα αυτών των αναλύσεων είναι μια τελική έκδοση του τεστ που αποτελείται από 23 δηλώσεις (6 ή 5 δηλώσεις για κάθε διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης) με επιβεβαιωμένη παραγοντική θεωρητική συνάφεια.

Υπολογίστηκαν συντελεστές αξιοπιστίας (Cronbach's  $\alpha$ ), οι οποίοι κυμαίνονται από 0,76 έως 0,88, υποδεικνύοντας ικανοποιητική και υψηλή αξιοπιστία του τεστ. Οι συντελεστές αξιοπιστίας για κάθε χώρα προσαρμόζονται στον παρακάτω πίνακα.





Διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης	ΕΕ	Κύπρος	Ελλάδα	Πολωνία	Ρουμανία	Ιταλία
<b>Αυτογνωσία</b>	.88	.87	.85	.88	.88	.87
<b>Αυτοδιαχείριση</b>	.83	.82	.76	.83	.82	.82
<b>Κοινωνική Επίγνωση</b>	.85	.84	.76	.86	.80	.85
<b>Διαχείριση Σχέσεων</b>	.82	.81	.83	.83	.79	.83

Υπολογίστηκαν επίσης συντελεστές συσχέτισης με άλλα τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης για να επιβεβαιωθεί η συνάφεια του κριτηρίου του EQ Teens Τεστ. Οι συντελεστές συσχέτισης r-Pearson στην πολωνική μελέτη μεταξύ του ερωτηματολογίου συναισθηματικής νοημοσύνης INTE και των διαστάσεων του EQ Teens Τεστ είναι μέτριοι, με αυτογνωσία ( $r = 0,53$ ), αυτοδιαχείριση ( $r = 0,44$ ), κοινωνική επίγνωση ( $r = 0,56$ ) και διαχείριση συναισθημάτων ( $r = 0,59$ ). Από την άλλη πλευρά, οι συντελεστές συσχέτισης των αποτελεσμάτων του ΤΕΣΤ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΥΜΟΣΗΝΗΣ της Mihaela Roco με το EQ Teens Τεστ είναι χαμηλής ισχύος και είναι αντίστοιχα με τις επιμέρους διαστάσεις του EQ Teens:  $r = .12$ ,  $r = .10$ ,  $r = .20$ ,  $r = .23$ .

Το τελικό στάδιο της ανάπτυξης του εργαλείου ήταν η προετοιμασία των προτύπων, η οποία καθιστά δυνατή τη μετατροπή μιας ατομικής βαθμολογίας του τεστ σε μετατρεπόμενη βαθμολογία, καθώς και την ερμηνεία της ως προς τις χαμηλές (1-4 sten), μέσες (5-6 sten) και υψηλές (7-10 sten) βαθμολογίες. Τα πρότυπα αναπτύχθηκαν χωριστά για τα κορίτσια και τα αγόρια και για δύο ηλικιακές ομάδες: 11-12 ετών και 13-15 ετών. Αναπτύχθηκαν ξεχωριστά πρότυπα για την Πολωνία, τη Ρουμανία και την Ιταλία, αλλά λόγω του μικρού αριθμού Ελλήνων μαθητών στο δείγμα τυποποίησης, αναπτύχθηκαν κοινά πρότυπα για την Κύπρο και την Ελλάδα (ελληνόγλωσση έκδοση). Αναπτύχθηκαν επίσης πανευρωπαϊκές νόρμες (με βάση δείγμα 3604 μαθητών από όλες τις χώρες εταίρους) - εάν στη μετρική προ-επισκόπηση επιλεγεί χώρα διαφορετική από τη συμμετέχουσα χώρα, το σύστημα θα επιλέξει αυτές τις νόρμες για τον ερωτώμενο.

Το αποτέλεσμα της ψυχομετρικής διαδικασίας που χρησιμοποιήθηκε είναι ένα ακριβές, αξιόπιστο, τυποποιημένο, αντικειμενικό και τυποποιημένο εργαλείο για τον έλεγχο της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων ηλικίας 11-15 ετών.







#### IV. Βιβλιογραφία

- Fronczyk, K. (ed.) (2009). *Psychometrics - basic issues*. Warsaw: Vizja Press&IT
- Goleman, D. (1998). *Emotional intelligence in practice*. Poznan: Media Rodzina.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R. & McKee, A. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Importance of Emotional Intelligence*, Harvard Business School Press: Boston.
- Hornowska, E. (2018). *Psychological tests. Theory and practice*. Warsaw: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Mankowska, M. (2010). *Introduction to psychometrics*. Lublin: Wydawnictwo KUL.





Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels

## V. Δείγμα της έκθεσης ανατροφοδότησης



Ερωτηματολόγιο για τη διάγνωση της  
συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων

Τεστ EQ Εφήβων

Μαρία Ανδρέου

24.01.2025





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα έκθεση παρουσιάζει τα ατομικά αποτελέσματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του τεστ EQ Teens, το οποίο χρησιμοποιείται για τη διάγνωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων ηλικίας 11-15 ετών. Το εργαλείο δημιουργήθηκε χάρη στη συνεργασία ιδρυμάτων και σχολείων από πέντε ευρωπαϊκές χώρες (Πολωνία, Κύπρος, Ρουμανία, Ελλάδα και Ιταλία) στο πλαίσιο του προγράμματος «Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών - EQstudents», με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Daniel Goleman (1998) όρισε τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα αποτελεσματικής αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων, τόσο των δικών μας όσο και των άλλων - με άλλα λόγια, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η καλή διαχείριση των δικών μας συναισθημάτων και των συναισθημάτων στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ζωτικής σημασίας τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή και το επίπεδό της μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της πρακτικής και του αυτο-αναστοχασμού. Η συναισθηματική επάρκεια δεν είναι έμφυτο ταλέντο, αλλά μάλλον μαθημένες ικανότητες που πρέπει να δουλεύονται και να αναπτύσσονται για την επίτευξη εξαιρετικών επιδόσεων. Ο Goleman πιστεύει ότι οι άνθρωποι γεννιούνται με γενική συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία καθορίζει τις δυνατότητές τους να αναπτύξουν συναισθηματική επάρκεια.

Ο Goleman απαριθμεί τέσσερις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης που είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική λειτουργία σε διάφορους τομείς της ζωής. Οι διαστάσεις αυτές είναι οι εξής:

Αυτογνωσία

Αυτορρύθμιση

Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Διαχείριση σχέσεων





## ■ Αυτογνωσία

Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και να αναγνωρίζουμε τον αντίκτυπό τους στους άλλους. Μπορεί να ειπωθεί απλά ότι η αυτογνωσία είναι μια βασική κατανόηση του πώς αισθανόμαστε και γιατί αισθανόμαστε έτσι. Όσο περισσότερο έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας τόσο πιο εύκολα μπορούμε να τα διαχειριστούμε και να υπαγορεύσουμε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαμε να ανταποκριθούμε στους άλλους. Είναι η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα, να αναγνωρίζουμε τον αντίκτυπό τους και να τα χρησιμοποιούμε για τη λήψη αποφάσεων.

## ■ Αυτορρύθμιση

Η ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς τις πράξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με ευέλικτους τρόπους ώστε να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα και να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η βέλτιστη αυτορρύθμιση συμβάλλει στην αίσθηση ευεξίας, στην αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας ή αυτοπεποίθησης και στην αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους. Ο στόχος είναι το άτομο που αυτορρυθμίζεται να είναι σε θέση να λαμβάνει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις ως ενδείξεις τόσο για δράση όσο και για αποτελεσματική αντιμετώπιση στις σχέσεις.

## ■ Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Η ικανότητα να παρατηρεί κανείς με ακρίβεια τα συναισθήματα των άλλων και να «διαβάζει» κατάλληλα τις καταστάσεις. Πρόκειται για την αντίληψη του τι σκέφτονται και τι αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, ώστε να είστε σε θέση να λάβετε την οπτική τους γωνία χρησιμοποιώντας την ικανότητά σας για ενσυναίσθηση. Πρόκειται για την ικανότητα να αισθάνεστε, να κατανοείτε και να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα των άλλων σε κοινωνικές καταστάσεις.

## ■ Διαχείριση σχέσεων

Η ικανότητα να λαμβάνει κανείς τα δικά του συναισθήματα, τα συναισθήματα των άλλων και το πλαίσιο για να διαχειρίζεται με επιτυχία τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Είναι η ικανότητα να εμπνέει, να επηρεάζει και να συνδέεται με τους άλλους, καθώς και να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις.



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΩΣΙΜΗΣ  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ  
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΩΣΙΜΗΣ  
ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ  
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ





## ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΑΣ

Η αξιολόγηση ορισμένων δηλώσεων στο τεστ EQ Teens επιτρέπει τον προσδιορισμό του επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνης σας. Τα παρακάτω συμπεράσματα βασίζονται στις απαντήσεις σας και είναι αξιόπιστα μόνο αν έχουν δοθεί με ειλικρίνεια, με τη μέγιστη δυνατή δέσμευση και προσπάθεια.

Με βάση τις απαντήσεις σας, προσδιορίστηκε το επίπεδο των επιμέρους διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης: αυτογνωσία, αυτορρύθμιση, κοινωνική ευαισθητοποίηση και διαχείριση σχέσεων.



Με βάση τα αποτελέσματά σας, η συναισθηματική σας νοημοσύνη μπορεί να περιγραφεί ως εξής:

### Αυτογνωσία

Παρατηρείτε τα συναισθήματά σας και μπορείτε να τα ονομάσετε στις περισσότερες καταστάσεις, αν και μερικές φορές απαιτείται περισσότερος χρόνος για να το σκεφτείτε. Καταλαβαίνετε αρκετά καλά ποια γεγονότα σας προκαλούν ορισμένα συναισθήματα και προσπαθείτε να αντιδράσετε συνειδητά σε αυτές τις καταστάσεις. Παρατηρείτε ότι τα συναισθήματά σας επηρεάζουν το περιβάλλον σας, αν και δεν είστε πάντα σε θέση να το λάβετε αυτό σωστά υπόψη στη συμπεριφορά σας. Οι αποφάσεις σας είναι συχνά συνειδητές, αλλά μερικές φορές τα συναισθήματα παίρνουν τον έλεγχο.

### Αυτορρύθμιση

Συνήθως είστε σε θέση να ελέγχετε τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις σας, αν και σε δύσκολες ή απροσδόκητες καταστάσεις αυτό μπορεί να αποτελεί πρόκληση για εσάς. Συχνά προσπαθείτε να προσαρμοστείτε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, αν και αυτό απαιτεί περισσότερη προσπάθεια και χρόνο. Οι συναισθηματικές σας αντιδράσεις αρχίζουν να λειτουργούν ως ενδείξεις, βοηθώντας σας να κατανοήσετε καλύτερα την κατάσταση και να ενεργήσετε πιο συνειδητά.

### Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Δυσκολεύεστε να παρατηρήσετε και να κατανοήσετε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Συχνά σας διαφεύγουν ανεπαίσθητες ενδείξεις, όπως ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου ή η γλώσσα του σώματος, που δείχνουν τι αισθάνεται κάποιος. Μπορεί να φαίνεστε αδιάφοροι ή απρόσεκτοι σε κοινωνικές





καταστάσεις, επειδή σπάνια λαμβάνετε υπόψη τα συναισθήματα των άλλων στις ενέργειές σας. Δυσκολεύεστε να λάβετε υπόψη σας τις προοπτικές των άλλων ανθρώπων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή έλλειψη υποστήριξης στις σχέσεις σας.

## ■ Διαχείριση σχέσεων

Δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους. Έχετε την τάση να μην λαμβάνετε υπόψη τα δικά σας συναισθήματα ή τα συναισθήματα των άλλων στις πράξεις που αναλαμβάνετε, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή να νιώθετε παρεξηγημένοι στις σχέσεις σας. Δυσκολεύεστε να εμπνεύσετε ή να επηρεάσετε θετικά τους άλλους και οι συγκρούσεις αποτελούν συνήθως μια πρόκληση για εσάς που σπάνια επιλύεται επικοδομητικά.

Σημειώστε ότι τα αποτελέσματα που προκύπτουν από το εργαλείο είναι μόνο ενδεικτικά. Προκειμένου να διαγνωστεί ολοκληρωμένα η συναισθηματική σας νοημοσύνη, αξίζει να επικοινωνήσετε με τον σχολικό σας ψυχολόγο.





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανατροφοδότηση που παράγεται από το ηλεκτρονικό σύστημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διαμόρφωση του ατομικού σας σχεδίου ανάπτυξης. Κατά τη δημιουργία αυτού του σχεδίου, καταγράψτε πρώτα τα δυνατά σας σημεία όσον αφορά τη συναισθηματική σας επάρκεια. Στη συνέχεια, με βάση τις χαμηλές και τις μέσες βαθμολογίες (αν έχετε), δημιουργήστε έναν κατάλογο με τα αναπτυξιακά καθήκοντα που θα αναλάβετε για να αναπτύξετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη. Γράψτε συγκεκριμένα ποιος ενέργειες θα κάνετε, πότε και ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει. Αναπτύσσοντας τη συναισθηματική σας νοημοσύνη, μπορείτε, για παράδειγμα:

- Να δίνετε προσοχή στο τι αισθάνεστε σε μια δεδομένη κατάσταση
- Να παρατηρείτε προσεκτικά τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις
- Να προσπαθήσετε να κατανοήσετε τους άλλους, τι αισθάνονται και γιατί αντιδρούν με αυτόν τον τρόπο
- Να ακούτε τους άλλους ανοιχτά και χωρίς να τους κρίνετε
- Να χρησιμοποιείτε διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων για να αποκαταστήσετε τη συναισθηματική ισορροπία
- Να εκφράζετε τα συναισθήματά σας με σαφήνεια και εποικοδομητικά
- Διαβάστε βιβλία, παρακολουθήστε ταινίες ή λάβετε μέρος σε εργαστήρια για τα συναισθήματα και την οικοδόμηση καλών σχέσεων με τους άλλους

Για να υποστηρίξετε την ανάπτυξη της συναισθηματικής σας νοημοσύνης, αξίζει επίσης να:

- **Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις:** Παρατηρήστε πώς τα συναισθήματα - τόσο τα δικά σας όσο και των άλλων - επηρεάζουν συζητήσεις και σχέσεις. Σκεφτείτε ποια συναισθήματα επικρατούν και πώς μπορείτε να τα αξιοποιήσετε ή να τα μετριάσετε για καλύτερη κατανόηση.
- **Αναπτύξτε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης:** Επικεντρωθείτε σε αυτό που λέει ο άλλος χωρίς να τον διακόπτετε ή να τον κρίνετε. Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε, π.χ. παραφράζοντας: «Καταλαβαίνω σωστά...».
- **Εξασκηθείτε στη διεκδικητικότητα στην επικοινωνία:** Εκφράστε τις ανάγκες, τις απόψεις και τα συναισθήματά σας με ηρεμία και σεβασμό προς τους άλλους. Αυτό δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης και αμοιβαίου σεβασμού.
- **Μάθετε να επιλύετε αποτελεσματικά τις συγκρούσεις:** Σε δύσκολες καταστάσεις, αποφύγετε την κλιμάκωση εντάσεων. Εστιάστε στην εξεύρεση λύσης από κοινού: «Πώς μπορούμε να βρούμε μια διέξοδο από αυτή την κατάσταση;».
- **Δουλέψτε την ενσυναίσθηση:** Προσπαθήστε να βλέπετε τις καταστάσεις από την οπτική γωνία των άλλων. Σκεφτείτε τι μπορεί να αισθάνονται και προσαρμόστε τις αντιδράσεις σας ανάλογα.
- **Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα συνεργασίας:** Προωθήστε την ομαδικότητα και φέρτε τους ανθρώπους κοντά σε κοινούς στόχους. Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται.
- **Εξασκηθείτε στη μη λεκτική επικοινωνία:** Παρατηρήστε τη στάση του σώματός σας, τον τόνο της φωνής, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις σας. Η φιλική γλώσσα σώματος ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη δημιουργία θετικών σχέσεων.
- **Αναπτύξτε ευελιξία στην προσέγγιση:** Κάθε άτομο και κατάσταση είναι διαφορετική. Προσαρμόστε τις αντιδράσεις σας στο εκάστοτε πλαίσιο, παρέχοντας ενσυναίσθηση όταν χρειάζεται ή σταθερότητα σε άλλες περιπτώσεις.
- **Ζητήστε ανατροφοδότηση:** Ρωτήστε τους άλλους πώς αντιλαμβάνονται τις ενέργειές σας στις σχέσεις. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.





Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

Για να αναπτύξετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι:

<https://eqstudents.eu/pl/637-2/>

Αξίζει επίσης να επικοινωνήσετε με έναν ψυχολόγο, παιδαγωγό, σύμβουλο σταδιοδρομίας, ο οποίος μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την ανατροφοδότηση που λαμβάνετε μετά το τεστ EQ Teens για τη δική σας ανάπτυξη. Μιλήστε επίσης με τους γονείς/νόμμους κηδεμόνες σας σχετικά με αυτά τα αποτελέσματα.



FUNDACJA  
AKADEMIA  
WSEI



Εθνική Παιδείας και Θρησκευμάτων  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ







## ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΤΟ ΤΕΣΤ EQ TEENS?

Το τεστ EQ Teens δημιουργήθηκε με βάση μια ψυχομετρική διαδικασία που χρησιμοποιείται συνήθως στην ψυχολογία. Πραγματοποιήθηκε σε διάφορα στάδια.

Στην αρχή, με βάση την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman, μια ομάδα εμπειρογνομόνων οργάνωσε πειραματικά τεστ σχετικά με τις τέσσερις διαστάσεις της, τα οποία στη συνέχεια αναλύθηκαν ως προς το περιεχόμενό τους. Επαναλαμβανόμενες δηλώσεις ή δηλώσεις που δεν ταιριάζουν καθόλου με τους προηγούμενους αποδεκτούς ορισμούς αφαιρέθηκαν. Οι εναπομείνουσες δηλώσεις διαβιβάστηκαν στη συνέχεια σε είκοσι πέντε αρμόδιους κριτές για αξιολόγηση. Οι κριτές κλήθηκαν να αξιολογήσουν κάθε δήλωση ως προς τη χρησιμότητά της στη διάγνωση των διαφόρων διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης του νεοσύστατου τεστ. Οι δηλώσεις με την υψηλότερη ακρίβεια περιεχομένου και τις υψηλότερες αξιολογήσεις από τους κριτές επιλέχθηκαν για περαιτέρω εργασία.

Το τεστ που προετοιμάστηκε με αυτόν τον τρόπο (σε ηλεκτρονική διαδικτυακή έκδοση) συνοδεύτηκε από οδηγίες για την απάντηση και μια μετρική, καθώς και από πρόσθετα τεστ για τον έλεγχο της εγκυρότητας του κριτηρίου. Οι αρχικές έρευνες με τη χρήση του νέου τεστ πραγματοποιήθηκαν μεταξύ Ιανουαρίου και Οκτωβρίου 2024. 3604 νέοι ηλικίας 11-15 ετών από 5 χώρες: Ελλάδα, Πολωνία, Ρουμανία και Ιταλία.

Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν, πραγματοποιήθηκαν προηγμένες στατιστικές αναλύσεις για τον έλεγχο της δομής του τεστ, της αξιοπιστίας των επιμέρους διαστάσεων και της εγκυρότητας. Το τεστ αποτελείται από 23 δηλώσεις (5-6 δηλώσεις για κάθε διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης). Για τις τέσσερις κλίμακες του τεστ υπολογίστηκαν δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach  $\alpha$ ), οι οποίοι κυμαίνονται από 0,81 έως 0,87, γεγονός που υποδηλώνει ικανοποιητική και υψηλή αξιοπιστία του τεστ. Επιβεβαιώθηκε επίσης η θεωρητική εγκυρότητα του νέου τεστ (με τη χρήση διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων και ανάλυσης συσχέτισης με άλλα τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης). Το τελικό στάδιο της εργασίας πάνω στο εργαλείο ήταν η προετοιμασία προτύπων, χάρη στα οποία είναι δυνατή η μετατροπή ενός μεμονωμένου αποτελέσματος της δοκιμής σε παράγωγο αποτέλεσμα, καθώς και η ερμηνεία του στις κατηγορίες των χαμηλών (1-4 sten), μέσων (5-6 sten) και υψηλών (7-10 sten) αποτελεσμάτων. Οι νόρμες αναπτύχθηκαν χωριστά για τα κορίτσια και τα αγόρια, καθώς και για δύο ηλικιακές ομάδες: 11-12 ετών και 13-15 ετών.

Το αποτέλεσμα της εφαρμοζόμενης ψυχομετρικής διαδικασίας είναι ένα ακριβές, αξιόπιστο, κανονικοποιημένο, αντικειμενικό και τυποποιημένο εργαλείο για τον έλεγχο της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων ηλικίας 11-15 ετών.





Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



**OIC Poland Fundacja Akademii WSEI**  
e-mail: sekretariat@oic.lublin.pl  
<https://www.oic.lublin.pl/>



**C.F.C.D.C. Centre For Competence Development Cyprus**  
e-mail: irini@comcy.eu  
<https://comcy.eu/>



**The Patrizio Paoletti Foundation**  
e-mail: v.bascetto@fondazionepatriziopaoletti.org  
<https://fondazionepatriziopaoletti.org/>



**Asociatia de Terapie Familiale si de Cuplu Timisoara**  
e-mail: atfc.tm@gmail.com  
<https://www.terapiefamilialasidecuplu.ro/>



**Asserted Knowledge Omorythmos Etaireia/strong**  
e-mail: a.stamouli@asserted.eu  
<http://www.asserted.eu/>



**Szkoła Podstawowa nr 38 im. Henryka Sienkiewicza w Lublinie**  
e-mail: pedagog@sp38.lublin.eu  
<https://sp38.lublin.eu/>



**elliniki scholi OLYMPION**  
e-mail: georgiou.filia@gmail.com  
<https://olympion.ac.cy/>

