



Progetto n.: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Test EQ Adolescenti

Questionario per la diagnosi dell'intelligenza emotiva degli adolescenti

Manuale



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
Numero di progetto: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785





Indice dei contenuti

Introduzione	2
I. Procedura del test EQ Teens	2
II. Utilizzo dei risultati dell'indagine EQ Teens Test.....	7
III. Procedura per lo sviluppo del test EQ Teens.....	11
IV. Bibliografia.....	16
V. Esempio di rapporto di feedback	17



Introduzione

"Developing students' emotional intelligence - EQstudents" è un progetto triennale (2021-2024) realizzato nell'ambito della KA2, School Education, del programma Erasmus+. L'obiettivo primario del progetto EQstudents è quello di progettare, testare e implementare un sistema completo per sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva (EI) nei bambini in età scolare, rivolgendosi in particolare agli studenti di età compresa tra i 6 e i 15 anni.

Il progetto utilizza un approccio intersettoriale coinvolgendo sette partner di cinque Paesi dell'UE (Polonia, Italia, Cipro, Romania e Grecia) - Fondazione OIC POLAND dell'Università WSEI (leader del progetto) in partenariato con: Henryka Sienkiewicz Primary School No. 38 di Lublino (Polonia), Assisi International School - Fondazione Patrizio Paoletti (Italia), C.F.C.D.C. Center For Competence Development Cyprus (Cipro), Asociatia de Terapie Familiala si de Cuplu Timisoara (Romania) e Asserted Knowledge Omorhythmos Etaireia (Grecia), provenienti da diversi contesti. I partner hanno competenze in vari campi, come le neuroscienze, lo sviluppo di giochi, l'intervento terapeutico e lo sviluppo di strumenti didattici innovativi e creativi. Creando un'alleanza di esperti e organizzazioni sia all'interno che all'esterno del settore dell'istruzione, ci proponiamo di attingere a prospettive diverse per progettare e sviluppare risorse specifiche per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini e negli adolescenti, sia a scuola che a casa.

Uno dei risultati del progetto EQstudents è l'EQ Teens Test, uno strumento progettato per misurare l'intelligenza emotiva dei giovani tra gli 11 e i 15 anni. Il test esamina le quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva elencate da Daniel Goleman: consapevolezza di sé, gestione di sé, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni.

Questo manuale fornisce una descrizione dettagliata dei principi di utilizzo del test EQ Teens. Inoltre, viene presentata la procedura per la creazione del questionario, comprese le fasi della sua progettazione e validazione. L'intero contenuto è pensato per facilitare l'implementazione dello strumento nel lavoro quotidiano degli insegnanti, ma anche dei genitori, degli specialisti e degli educatori nel suo utilizzo efficace nel lavoro con i giovani.

I. Procedura del test EQ Teens



Il test EQ Teens è utilizzato per misurare l'intelligenza emotiva degli adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 15 anni ed è disponibile solo online sul sito web:

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

In cinque versioni linguistiche: Polacco, greco, rumeno, italiano e inglese.

La base teorica del test EQ Teens è il concetto di intelligenza emotiva di Daniel Goleman (1998), che ha definito l'intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere, comprendere e gestire efficacemente le emozioni, proprie e altrui: in altre parole, l'intelligenza emotiva è una buona gestione delle proprie emozioni e delle emozioni nelle relazioni con gli altri.

Il test diagnostica quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva, che sono cruciali per un funzionamento efficace in vari ambiti della vita. Queste dimensioni sono:

Autoconsapevolezza

Gestione del Sè

**Consapevolezza
sociale**

**Gestione delle
relazioni**

Il completamento del test e la ricezione del feedback sono gratuiti. Dopo aver completato il test, l'adolescente riceve gratuitamente un rapporto dettagliato che descrive il livello della sua intelligenza emotiva, insieme a consigli per favorirne l'ulteriore sviluppo. La condizione per ricevere risultati e feedback affidabili è dare risposte sincere.

La pagina iniziale del Test EQ Teens fornisce informazioni sullo strumento:





EQ Teens Test

Questionario per lo studio dell'intelligenza emotiva degli adolescenti

Benvenuti nel sito web con il test EQ Teens per la verifica dell'intelligenza emotiva degli adolescenti di 11-15 anni. Completando questo test, avrete l'opportunità di valutare il vostro livello di intelligenza emotiva e le sue dimensioni: autoconsapevolezza, autogestione, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni.

Dopo aver completato il test, riceverete anche una relazione gratuita e dettagliata che descrive la vostra intelligenza emotiva. La condizione per ottenere risultati e feedback affidabili è fornire risposte veritiere.

Il completamento del test e la ricezione del feedback sono gratuiti.

Vi preghiamo di completare l'intero test in un unico tentativo. Tuttavia, se dovete interrompere il test mentre lo state completando, annotate il codice univoco nell'angolo in alto a destra. Dopo averlo inserito al successivo accesso, sarà possibile continuare a completare il test dal punto in cui è stato interrotto o visualizzare nuovamente il feedback.

Il team del progetto EQstudents

Fare clic sul pulsante **Voglio partecipare al test!**

Voglio partecipare al test

Accedere con il proprio token

L'adolescente che vuole partecipare al sondaggio deve cliccare sull'icona: *Voglio partecipare al test!* A questo punto appare una nuova finestra che chiede le informazioni di base sull'intervistato (nome e cognome, che appariranno in seguito nel feedback generato automaticamente sui risultati dell'indagine, e sesso, età e Paese, che saranno utilizzati per selezionare gli standard appropriati). Contemporaneamente, nell'angolo in alto a destra della pagina compare un token (una stringa di numeri e lettere), che può essere utilizzato per accedere nuovamente e continuare a completare il test dal punto in cui era stato interrotto o per visualizzare nuovamente il feedback. Il token può essere inserito nella pagina iniziale nell'angolo in basso a sinistra.





Salvare il token per riprendere il test in un secondo momento

Il tuo token: **ac6e4215b157abef81b8**

Disconnettersi

Prima di completare la versione pilota del test, vi chiediamo gentilmente di condividere alcune informazioni su di voi. Questi dati saranno utilizzati nelle analisi aggregate per realizzare la versione finale del test.

* Nome

* Genere:

☐ ragazza

☐ ragazzo

* Età:

Selezionare ▼

* Paese:

☐ Cipro

☐ Grecia

☐ Polonia

☐ Romania

Dopo aver completato i dati e cliccato sull'icona: Successivamente, appaiono le istruzioni per completare il test:

Di seguito è riportato un elenco di affermazioni che descrivono i giovani. Utilizzando i cursori, i cui bordi sono descritti come: Per niente - Completamente, valutate quanto accuratamente una determinata affermazione vi descrive. Più si sposta il cursore a destra, verso Completamente, più si è d'accordo che l'affermazione vi descriva bene, mentre più si sposta il cursore verso Per niente, più non si è d'accordo che l'affermazione vi descriva bene.

Dopo aver contrassegnato tutte le risposte alle 23 affermazioni che compongono il Test EQ Teens, fare clic sull'icona: *Invia risposta*.





Co-funded by
the European Union

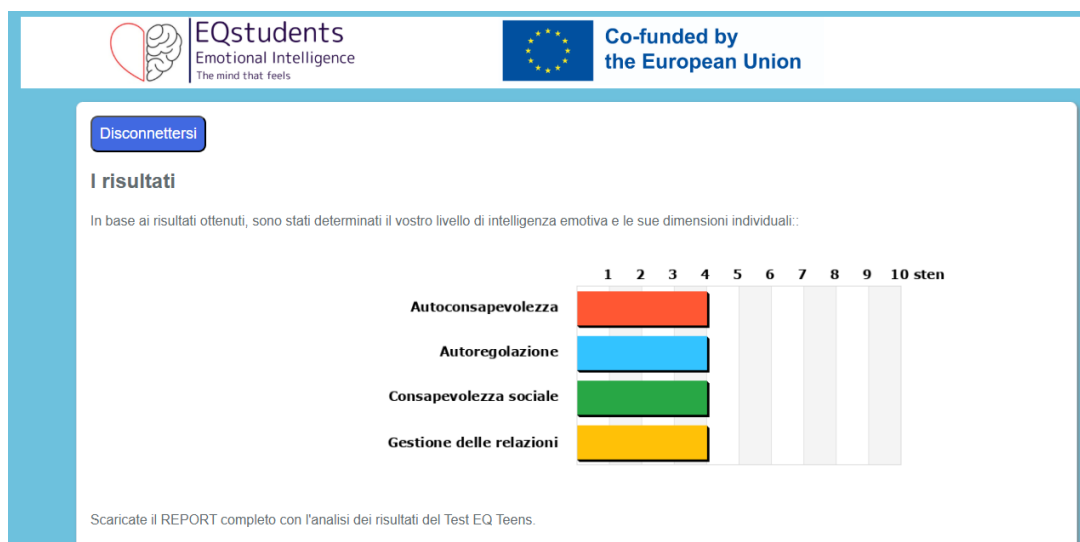
Il tuo token:ac6e4215b157abef81b8

Disconnettersi

Ecco una serie di affermazioni che descrivono gli adolescenti. Utilizzate i cursori presenti, con "Per niente" da un lato e "Totalmente" dall'altro, per valutare quanto accuratamente ogni affermazione vi descrive. Più si sposta il cursore a destra, verso "Totalmente" più si è d'accordo che l'affermazione vi descrive bene. Al contrario, più si sposta il cursore verso "Per niente", più si è in disaccordo con l'affermazione.

Riesco a nominare le emozioni che sto provando		
Per niente	<input type="range"/>	Totalmente
Sono in grado di percepire ciò che gli altri provano in un determinato momento.		
Per niente	<input type="range"/>	Totalmente
Riesco a confortare gli altri		
Per niente	<input type="range"/>	Totalmente
Riesco a descrivere come mi sento in un determinato momento		
Per niente	<input type="range"/>	Totalmente

Apparirà una pagina con un riepilogo dei risultati del rispondente. Il grafico mostra il livello delle quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva (i risultati sono espressi su una scala sten, che va da 1 a 10).



Nell'angolo in basso a sinistra di questa pagina vedrete: Scarica il REPORT completo con l'analisi dei risultati del test EQ Teens e l'icona: *SCARICA PDF*. Facendo clic sull'icona: *DOWNLOAD PDF*, il sistema genererà un feedback completo sul livello di intelligenza emotiva dell'adolescente testato. Il file pdf verrà visualizzato in una finestra del browser e/o





salvato su disco, nella posizione indicata dall'utente del dispositivo su cui è stato condotto il test.

II. Utilizzo dei risultati dell'indagine EQ Teens Test

Il sistema genera automaticamente un feedback sull'intelligenza emotiva dell'adolescente testato. La copertina del rapporto include il nome del test, il nome della persona incaricata del sondaggio fornito all'inizio del test e la data di completamento del test.

Il feedback include:

- Descrizione delle dimensioni dell'intelligenza diagnosticate dal Test EQ Teens;
- I risultati dell'intervistato - i livelli di ciascuna dimensione con la relativa descrizione;
- Descrizione delle possibili fasi di sviluppo successive basate sui risultati dello studio;
- Breve descrizione della procedura di creazione del Test EQ Teens;
- Elenco dei partner del progetto con informazioni di contatto.

Un esempio di rapporto di indagine è pubblicato alla fine del Manuale.

Il feedback generato dal sistema informatico può essere utilizzato per sviluppare un piano di sviluppo individuale. Come parte di questo processo, si raccomanda di iniziare con l'identificazione dei punti di forza dell'intelligenza emotiva. Poi, in base ai risultati che indicano livelli bassi o medi di ciascuna dimensione, è opportuno creare un elenco di compiti di sviluppo che consentano di sviluppare efficacemente l'intelligenza emotiva.

Ogni compito deve essere descritto in dettaglio, tenendo conto delle attività specifiche che verranno intraprese e dei tempi di realizzazione. È anche una buona idea identificare le persone o le risorse che possono fornire supporto nell'attuazione di queste attività. Un piano ben pianificato e sistematicamente attuato consente uno sviluppo più efficace delle competenze legate all'intelligenza emotiva e un migliore utilizzo del potenziale personale.





Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva è un processo che richiede un approccio consapevole e un impegno regolare. Può essere realizzato attraverso una serie di attività che costruiscono gradualmente la capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri. La chiave è intraprendere regolarmente attività che rafforzino queste abilità e avere pazienza con se stessi e con gli altri. Il ritmo di sviluppo di ognuno è diverso, e ogni passo verso una maggiore consapevolezza ed espressione delle emozioni è un passo verso una vita più soddisfacente e migliori relazioni con gli altri.

Il ruolo dei genitori e degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva degli adolescenti è cruciale, poiché entrambi i gruppi hanno un impatto diretto sulla formazione delle competenze emotive e sociali dei giovani. Durante l'adolescenza, quando i ragazzi stanno vivendo un intenso sviluppo mentale, sociale ed emotivo, il sostegno degli adulti può determinare la qualità delle loro relazioni, la loro capacità di gestire le emozioni e la loro autostima. Ecco alcuni esempi che possono ispirare quali attività proporre a un adolescente nel suo sviluppo:

- Osservare consapevolmente le proprie emozioni: in qualsiasi situazione, prendetevi un momento per notare ciò che provate. È gioia, tristezza, rabbia o forse paura? Dare un nome a queste emozioni è il primo passo per comprenderle;
- Analizzare le nostre reazioni: osservare come reagiamo a diversi stimoli ci permette di capire meglio cosa ci guida. La nostra reazione è stata proporzionata alla situazione? Come si può modificare per renderla più appropriata?
- Comprensione empatica degli altri - è utile entrare in empatia con gli altri, considerando ciò che potrebbero provare e perché si comportano in determinati modi. Questa prospettiva aiuta a costruire relazioni più profonde e a evitare conflitti inutili;
- Ascolto attivo - ascoltare gli interlocutori con apertura, astenendosi dal giudicare immediatamente le loro parole o azioni. Ciò consente di comprendere meglio il loro punto di vista e di stabilire una relazione più autentica;





- Tecniche di gestione delle emozioni - padroneggiare i metodi per gestire le emozioni difficili, come la meditazione, la respirazione rilassante o le tecniche di mindfulness, può aiutare a riprendersi da situazioni difficili;
- Comunicazione costruttiva delle emozioni - è importante esprimere i propri sentimenti in modo chiaro e pacato, indicando ciò che è importante per me, ma senza accusare o attaccare gli altri. Questo modo di comunicare costruisce comprensione e fiducia;
- Sviluppo attraverso la conoscenza e l'esperienza: leggere libri, guardare video, partecipare a workshop o corsi di formazione su emozioni, relazioni e comunicazione. Non si tratta solo di una fonte di conoscenza, ma anche di un'opportunità per esercitarsi nella pratica.

La collaborazione tra genitori e insegnanti è fondamentale per il pieno sviluppo dell'intelligenza emotiva degli adolescenti. Una comunicazione regolare tra le due parti permette di scambiare informazioni sui progressi e le difficoltà degli adolescenti, consentendo un sostegno coerente sia a casa che a scuola. La creazione di programmi educativi congiunti, laboratori o eventi per promuovere lo sviluppo emotivo può rafforzare in modo significativo gli effetti delle misure adottate.

Sia i genitori che gli insegnanti svolgono il ruolo di guide che aiutano i giovani a comprendere se stessi e il mondo emotivo che li circonda. Con il loro coinvolgimento, i giovani hanno maggiori probabilità di sviluppare le competenze che saranno alla base di una vita personale e professionale soddisfacente.

I genitori costituiscono un contesto in cui i giovani imparano a comprendere e gestire le proprie emozioni e a costruire relazioni con gli altri. Possono sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva degli adolescenti attraverso:

- Modellare i comportamenti emotivi

I genitori sono i primi e più importanti modelli di ruolo per gli adolescenti nel riconoscere, esprimere e regolare le emozioni. I bambini imparano osservando, quindi il modo in cui i genitori gestiscono le difficoltà, i conflitti o lo stress è di grande importanza. I genitori che sanno parlare dei loro sentimenti in modo aperto e costruttivo mostrano ai giovani che le emozioni sono una parte naturale della vita e possono essere espresse in modo sicuro.





- Creare uno spazio sicuro per la conversazione

Un ambiente domestico aperto e accogliente favorisce lo sviluppo dell'intelligenza emotiva. Gli adolescenti hanno bisogno di un luogo dove poter parlare dei loro sentimenti senza paura di essere giudicati o criticati. I genitori che sanno ascoltare attivamente e mostrare empatia aiutano i figli a sviluppare l'autoconsapevolezza emotiva e le abilità interpersonali.

- Aiuto nella gestione delle emozioni

L'adolescenza comporta notevoli sfide emotive, dalla pressione dei coetanei alle mutate aspettative sociali. I genitori possono sostenere i loro figli insegnando loro tecniche per gestire le emozioni, come la respirazione rilassante, la pratica della mindfulness e la discussione dei problemi.

- Incoraggiare lo sviluppo dell'empatia

I genitori possono promuovere l'empatia incoraggiando gli adolescenti a notare i bisogni degli altri e a considerare come le loro azioni influiscono su chi li circonda. Impegnarsi insieme in attività pro-sociali, come il volontariato, aiuta gli adolescenti a comprendere meglio una varietà di emozioni e prospettive.

Un ruolo altrettanto importante è svolto dagli insegnanti e dagli specialisti scolastici (educatori, psicologi scolastici) nello sviluppo dell'intelligenza emotiva negli adolescenti. Essi possono sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva degli adolescenti attraverso:

- Creare un ambiente scolastico che favorisca lo sviluppo emotivo

Gli insegnanti hanno la possibilità di creare un'atmosfera di sostegno e comprensione a scuola, dove gli studenti si sentono accettati e al sicuro. Una classe caratterizzata da rispetto, comunicazione aperta e sostegno tra pari diventa un luogo che favorisce lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

- Educazione emotiva

Gli insegnanti possono condurre lezioni o laboratori che insegnano agli adolescenti come riconoscere e dare un nome alle emozioni, gestirle e costruire buone relazioni con gli altri. L'integrazione di queste lezioni nel programma di studio quotidiano consente agli adolescenti di acquisire competenze pratiche che saranno utili nella loro vita personale e professionale.





- Risoluzione dei conflitti

La scuola è un luogo in cui spesso si verificano conflitti interpersonali, ad esempio tra coetanei. Gli insegnanti, in qualità di mediatori, possono insegnare agli studenti modi efficaci per risolvere le controversie, come negoziare, esprimere le esigenze o cercare compromessi, prestando attenzione alle emozioni di entrambe le parti in conflitto.

- Rafforzare le relazioni positive

Gli insegnanti possono sostenere la costruzione di relazioni sane tra gli studenti attraverso progetti di gruppo, attività che sviluppano la cooperazione ed esercizi di costruzione della fiducia. In questo modo, i giovani imparano la cooperazione, l'empatia e la comunicazione amichevole.

- Supporto individuale

Gli insegnanti in grado di notare le difficoltà emotive di uno studente possono svolgere un ruolo importante nel suo sviluppo. Sostenendo gli adolescenti nei momenti di difficoltà, ad esempio attraverso una conversazione o il rinvio a uno specialista, li aiutano a gestire meglio le sfide emotive.

Una pubblicazione sviluppata nell'ambito del progetto EQstudents: [Modello di lavoro con un alunno di 11-15 anni per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva - EQ Teens può rivelarsi utile nelle attività sopra descritte](#). Il modello comprende, tra l'altro, suggerimenti per insegnanti e professionisti della scuola su come sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva negli adolescenti, schemi di lezione e fogli di lavoro sulle emozioni, o materiali di formazione per i workshop per i genitori.

III. Procedura per lo sviluppo del Test EQ Teens

Il test EQ Teens è stato creato sulla base di una procedura psicometrica comunemente utilizzata in psicologia (cfr. Hornowska, 2018; Mankowska, 2010; Fronczyk, 2009).

Come accennato in precedenza, la base teorica del Test EQ Teens è il concetto di intelligenza emotiva di Daniel Goleman (1998), che ha definito l'intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere, comprendere e gestire efficacemente le emozioni, proprie e altrui - in





altre parole, l'intelligenza emotiva è una buona gestione delle proprie emozioni e delle emozioni nelle relazioni con le altre persone. Daniel Goleman elenca quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva:

(1) Autoconsapevolezza: la capacità di leggere e comprendere le proprie emozioni e di riconoscerne l'impatto sugli altri. Possiamo semplicemente dire che l'autoconsapevolezza è una comprensione di base di come ci sentiamo e del perché ci sentiamo in quel modo. Quanto più siamo consapevoli dei nostri sentimenti, tanto più è facile gestirli e stabilire come rispondere agli altri. L'autoconsapevolezza è la capacità di comprendere le emozioni, riconoscerne l'impatto e utilizzarle per prendere decisioni.

(2) Autogestione: la capacità di gestire le proprie azioni, i propri pensieri e i propri sentimenti in modo flessibile per raggiungere i risultati desiderati e adattarsi alle circostanze che cambiano. Un'autogestione ottimale contribuisce al benessere, al senso di autoefficacia o di fiducia in se stessi e al senso di connessione con gli altri. L'obiettivo è che la persona autocontrollata sia in grado di utilizzare le proprie reazioni emotive come spunti per l'azione e per una gestione efficace delle relazioni. L'autogestione è la capacità di controllare le emozioni e gli impulsi e di adattarsi alle circostanze.

(3) Consapevolezza sociale: la capacità di notare con precisione le emozioni degli altri e di "leggere" le situazioni di conseguenza. Si tratta di percepire ciò che gli altri pensano e sentono, in modo da poter assumere il loro punto di vista, utilizzando la propria capacità di empatia. È la capacità di percepire, comprendere e rispondere alle emozioni degli altri nelle situazioni sociali.

(4) Gestione delle relazioni - la capacità di tenere conto delle proprie emozioni, di quelle degli altri e del contesto per gestire efficacemente le interazioni sociali. È la capacità di ispirare, influenzare e connettersi con gli altri e di gestire i conflitti (Goleman, 1998, Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).

All'inizio dello sviluppo di un nuovo strumento diagnostico basato sul concetto di intelligenza emotiva di Daniel Goleman, sei gruppi di esperti che lavoravano in modo indipendente hanno sviluppato 398 item per le quattro dimensioni del test: 85 affermazioni per la Consapevolezza di sé, 109 affermazioni per la Gestione di sé, 93 affermazioni per la Consapevolezza sociale e 111 affermazioni per la Gestione delle relazioni. Gli item sono stati poi analizzati per quanto riguarda il contenuto e sono state eliminate le affermazioni ripetitive



o completamente incoerenti con le linee guida e/o le definizioni precedentemente accettate (ad esempio, gli item dovrebbero riferirsi a un contesto familiare ai bambini di 11-15 anni; dovrebbero contenere parole semplici, chiare e di uso comune; dovrebbero essere frasi brevi senza doppie negazioni, ecc.)

Il risultato di questo lavoro è stato l'estrazione di 120 item (30 per ogni dimensione dell'intelligenza emotiva), che sono stati sottoposti alla valutazione di venticinque giudici competenti e indipendenti (cinque giudici per ogni Paese partecipante). Ai giudici è stato chiesto di valutare ogni affermazione in termini di utilità per la diagnosi di ogni dimensione dell'intelligenza emotiva del test appena sviluppato. I giudici hanno utilizzato una scala di valutazione da 1 a 7, dove 1 significa "item completamente sbagliato/inutile" e 7 significa "item completamente corretto/utile". I 48 item (12 item per ogni dimensione dell'intelligenza emotiva) che hanno ricevuto il punteggio più alto dai giudici sono stati selezionati per un ulteriore lavoro - la valutazione media dei 25 giudici competenti degli item selezionati è stata almeno pari a 6. Pertanto, sono stati selezionati gli item con la maggiore rilevanza contenutistica.

Il test così preparato (in versione elettronica, online) è stato accompagnato da istruzioni e da una metrica, oltre che da test aggiuntivi per verificare la pertinenza dei criteri (INTE Emotional Intelligence Questionnaire in Polonia e Mihaela Roco's Emotional Intelligence Test. in tutti i Paesi partecipanti).

La ricerca iniziale con il nuovo test è stata condotta tra gennaio e ottobre 2024. Sono stati intervistati 3604 giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni provenienti da 5 Paesi: Cipro, Grecia, Polonia, Romania e Italia

Paese	Numero di studenti	Luogo di residenza	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni
Cipro	498	Rurale - 187 Città - 311	Ragazzi - 17 Ragazze - 9	Ragazzi - 56 Ragazze - 48	Ragazzi - 71 Ragazze - 55	Ragazzi - 86 Ragazze - 86	Ragazzi - 39 Ragazze - 31
Grecia	64	Rurale - 5 Città - 59	Ragazzi - 0 Ragazze - 1	Ragazzi - 1 Ragazze - 2	Ragazzi - 1 Ragazze - 5	Ragazzi - 4 Ragazze - 2	Ragazzi - 23 Ragazze - 25
Polonia	2055	Rurale - 1086 Città - 969	Ragazzi - 150 Ragazze -	Ragazzi - 240 Ragazze -	Ragazzi - 273 Ragazze -	Ragazzi - 236 Ragazze -	Ragazzi - 95 Ragazze -



			175	230	279	264	113
Romania	306	Rurale - 46 Città - 260	Ragazzi - 16 Ragazze - 30	Ragazzi - 38 Ragazze - 42	Ragazzi - 30 Ragazze - 39	Ragazzi - 40 Ragazze - 39	Ragazzi - 12 Ragazze - 20
Italia	681	Rurale - 141 Città - 540	Ragazzi - 68 Ragazze - 76	Ragazzi - 103 Ragazze - 110	Ragazzi - 125 Ragazze - 144	Ragazzi - 31 Ragazze - 21	Ragazzi - 2 Ragazze - 1
TOTALE	3604	Villaggio - 1465 Città - 2139	Ragazzi - 251 Ragazze - 291	Ragazzi - 438 Ragazze - 432	Ragazzi - 500 Ragazze - 522	Ragazzi - 397 Ragazze - 412	Ragazzi - 171 Ragazze - 190

Sui risultati raccolti sono state eseguite una serie di analisi fattoriali esplorative (EFA) per cercare la migliore configurazione di item del test per la diagnosi delle quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva. Il risultato di queste analisi è una versione finale del test composta da 23 affermazioni (6 o 5 affermazioni per ogni dimensione dell'intelligenza emotiva) con una confermata rilevanza teorica dei fattori.

Sono stati calcolati coefficienti di affidabilità (α di Cronbach) che vanno da 0,76 a 0,88, indicando una soddisfacente ed elevata affidabilità del test. I coefficienti di affidabilità per ciascun Paese sono riportati nella tabella seguente.

Dimensioni dell'intelligenza emotiva	UE	Cipro	Grecia	Polonia	Romania	Italia
Consapevolezza di sé	.88	.87	.85	.88	.88	.87
Autogestione	.83	.82	.76	.83	.82	.82
Consapevolezza sociale	.85	.84	.76	.86	.80	.85
Gestione delle relazioni	.82	.81	.83	.83	.79	.83

Sono stati calcolati anche i coefficienti di correlazione con altri test di intelligenza emotiva per confermare la rilevanza del criterio del test EQ Teens. I coefficienti di correlazione r-Pearson nello studio polacco tra il Questionario di Intelligenza Emotiva INTE e le dimensioni del Test EQ Teens sono moderati, con la Consapevolezza di sé ($r = .53$), la Gestione di sé ($r = .44$), la Consapevolezza sociale ($r = .56$) e la Gestione delle emozioni ($r = .59$). D'altra parte, i coefficienti di correlazione dei punteggi del TEST DI INTELLIGENZA





EMOZIONALE di Mihaela Roco con il Test EQ Teens sono di debole forza e sono rispettivamente con le singole dimensioni EQ Teens: $r = .12$, $r = .10$, $r = .20$, $r = .23$.

La fase finale dello sviluppo dello strumento è stata la preparazione delle norme, che consentono di convertire il punteggio di un test individuale in un punteggio convertito, nonché la sua interpretazione in termini di punteggi bassi (1-4 sten), medi (5-6 sten) e alti (7-10 sten). Gli standard sono stati sviluppati separatamente per ragazze e ragazzi e per due gruppi di età: 11-12 anni e 13-15 anni. Sono state sviluppate norme separate per la Polonia, la Romania e l'Italia, ma a causa del numero ridotto di studenti greci nel campione di standardizzazione, sono state sviluppate norme comuni per Cipro e la Grecia (versione in lingua greca). Sono state inoltre sviluppate norme paneuropee (basate su un campione di 3604 studenti di tutti i Paesi partner) - se nel metraggio del pre-sondaggio viene selezionato un Paese diverso da quello partecipante, il sistema selezionerà tali norme per il rispondente.

Il risultato della procedura psicometrica utilizzata è uno strumento accurato, affidabile, standardizzato e oggettivo per testare l'intelligenza emotiva degli adolescenti di 11-15 anni.





IV. Bibliografia

- Fronczyk, K. (a cura di) (2009). *Psicometria - questioni di base*. Varsavia: Vizja Press&IT
- Goleman, D. (1998). *L'intelligenza emotiva nella pratica*. Poznan: Media Rodzina.
- Goleman, D. (1998). *Lavorare con l'intelligenza emotiva*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R. e McKee, A. (2002). *Leadership primordiale: Realizzare l'importanza dell'intelligenza emotiva*, Harvard Business School Press: Boston.
- Hornowska, E. (2018). *Test psicologici. Teoria e pratica*. Varsavia: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Mankowska, M. (2010). *Introduzione alla psicometria*. Lublino: Wydawnictwo KUL.





V. Esempio di rapporto di feedback



INTRODUZIONE

Questo rapporto presenta i risultati individuali ottenuti durante il test EQ Teens, utilizzato per diagnosticare l'intelligenza emotiva degli adolescenti di 11-15 anni. Lo strumento è stato creato grazie alla collaborazione di istituzioni e scuole di cinque Paesi europei (Polonia, Cipro, Romania, Grecia e Italia) nell'ambito del progetto "Developing Students' Emotional Intelligence - EQstudents", con il sostegno della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+.

INTELLIGENZA EMOTIVA

Daniel Goleman (1998)[1] ha definito l'intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere, comprendere e gestire efficacemente le emozioni, sia le proprie che quelle altrui - in altre parole, l'intelligenza emotiva è la buona gestione delle proprie emozioni e delle emozioni nelle relazioni con le altre persone.

L'intelligenza emotiva è fondamentale nella vita personale e professionale e il suo livello può essere sviluppato attraverso la pratica e l'auto-riflessione. La competenza emotiva non è un talento innato, ma piuttosto un'abilità appresa che deve essere lavorata e sviluppata per ottenere prestazioni eccezionali. Goleman ritiene che le persone nascano con un'intelligenza emotiva generale, che determina il loro potenziale di sviluppo della competenza emotiva.

Goleman elenca quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva che sono cruciali per un funzionamento efficace in vari ambiti della vita. Queste dimensioni sono:

Autoconsapevolezza

Autoregolazione

Consapevolezza sociale

Gestione delle relazioni





Co-funded by
the European Union



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union

I tuoi risultati

La valutazione di una serie di affermazioni nel test EQ Teens permette di determinare il vostro livello di intelligenza emotiva. Le conclusioni che seguono si basano sulle vostre risposte e sono credibili solo se sono state date onestamente con il massimo impegno e sforzo.

Sulla base delle vostre risposte, è stato determinato il livello delle singole dimensioni dell'intelligenza emotiva: autoconsapevolezza, autoregolazione, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni.



In base ai risultati ottenuti, la vostra intelligenza emotiva può essere descritta come segue:

Autoconsapevolezza

Avete difficoltà a riconoscere e a dare un nome alle vostre emozioni. Spesso non sapete perché vi sentite in un certo modo. Raramente notate come le vostre emozioni influenzano gli altri, il che può portare a incomprensioni nelle relazioni. Prendete le decisioni più sulla spinta del momento e delle emozioni che analizzandole consapevolmente.

