



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

# Test EQ Teens

## Kwestionariusz do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży

# Podręcznik



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785



## Spis treści

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Wstęp .....                                             | 2  |
| I. Procedura badania Testem EQ Teens.....               | 3  |
| II. Wykorzystanie wyników badania Testem EQ Teens ..... | 7  |
| III. Procedura opracowania Testu EQ Teens.....          | 11 |
| IV. Bibliografia.....                                   | 15 |
| V. Przykładowy raport zwrotny .....                     | 15 |





## Wstęp

„Rozwijanie inteligencji emocjonalnej uczniów – EQstudents” to 3-letni projekt (2021-2024) realizowany w ramach programu KA2, Edukacja Szkolna, program Erasmus+. Podstawowym celem projektu EQstudents jest zaprojektowanie, przetestowanie i wdrożenie kompleksowego systemu wspierającego rozwój inteligencji emocjonalnej (EQ) u dzieci w wieku szkolnym, skierowanego w szczególności do uczniów w wieku od 6 do 15 lat.

W projekcie zastosowano podejście międzysektorowe, poprzez zaangażowanie siedmiu partnerów z pięciu krajów UE (Polski, Włoch, Cypru, Rumunii i Grecji) – OIC POLAND Fundacja Akademii WSEI (lider projektu) w partnerstwie z: Szkoła Podstawowa nr 38 im. Henryka Sienkiewicza w Lublinie (Polska), Assisi International School – Fondazione Patrizio Paoletti (Włochy), C.F.C.D.C. Centre For Competence Development Cyprus (Cypr), Asociatia de Terapie Familiale si de Cuplu Timisoara (Rumunia) oraz Asserted Knowledge Omorhythmos Etaireia (Grecja), wywodzących się z różnych środowisk. Partnerzy posiadają specjalistyczną wiedzę w różnych dziedzinach, takich jak neuronauka, tworzenie gier, interwencja terapeutyczna oraz tworzenie innowacyjnych i kreatywnych narzędzi dydaktycznych. Tworząc taki sojusz ekspertów i organizacji zarówno z sektora edukacji, jak i spoza niego, dążymy do wykorzystania różnorodnych perspektyw w celu zaprojektowania i opracowania zasobów specjalnie dostosowanych do rozwoju inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży zarówno w szkole, jak i w domu.

Jednym z rezultatów projektu EQstudents jest Test EQ Teens - narzędzie przeznaczone do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat. Test bada cztery wymiary inteligencji emocjonalnej wymieniane przez Daniela Golemana: samoświadomość, samokontrola, świadomość społeczna oraz zarządzanie relacjami.

Podręcznik ten zawiera szczegółowy opis zasad korzystania z Testu EQ Teens. Omówiono w nim metody efektywnego wykorzystania wyników badań przez rodziców, nauczycieli i szkolnych specjalistów, które mogą przyczynić się do rozwoju inteligencji emocjonalnej młodzieży. Dodatkowo, przedstawiono procedurę powstawania kwestionariusza, w tym etapy jego projektowania i walidacji. Całość treści została opracowana z myślą o ułatwieniu wdrożenia narzędzia w codziennej pracy nauczycieli, ale także rodziców, specjalistów oraz edukatorów w skutecznym wykorzystaniu go w pracy z młodzieżą.





## I. Procedura badania Testem EQ Teens

Test EQ Teens służy do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat i jest dostępny tylko w wersji online na stronie:

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

w pięciu wersjach językowych: polskiej, greckiej, rumuńskiej, włoskiej i angielskiej.

Podstawą teoretyczną Testu EQ Teens jest koncepcja inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana (1998), który zdefiniował inteligencję emocjonalną jako zdolność do skutecznego rozpoznawania, rozumienia i zarządzania emocjami, zarówno własnymi, jak i innych ludzi – innymi słowy inteligencja emocjonalna to dobre zarządzanie własnymi emocjami i emocjami w naszych relacjach z innymi ludźmi.

Test diagnozuje cztery wymiary inteligencji emocjonalnej, które mają kluczowe znaczenie dla skutecznego funkcjonowania w różnych sferach życia. Te wymiary to:

**Samoświadomość**

**Samokontrola**

**Świadomość  
społeczna**

**Zarządzanie  
relacjami**

Wypełnienie testu i otrzymanie informacji zwrotnej jest bezpłatne. Nastolatek po wypełnieniu testu uzyskuje bezpłatny, szczegółowy raport opisujący poziom jego/jej inteligencji emocjonalnej wraz ze wskazówkami wspomagającymi dalszy rozwój. Warunkiem otrzymania miarodajnych wyników i wiarygodnej informacji zwrotnej jest udzielanie szczerych odpowiedzi.





Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels

Strona główna Testu EQ Teens zawiera informacje na temat narzędzia:

**Test EQ Teens**

**Kwestionariusz do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży**

Witaj na stronie z testem EQ Teens przeznaczonym do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat. Wypełniając ten test, będziesz miała szansę zastanowić się nad swoim poziomem inteligencji emocjonalnej i jej wymiarami: samoświadomością, samokontrolą, świadomością społeczną oraz zarządzaniem relacjami.

Po wypełnieniu testu uzyskasz też bezpłatny, szczegółowy raport opisujący Twoją inteligencję emocjonalną. Warunkiem otrzymania miarodajnych wyników i wiarygodnej informacji zwrotnej jest udzielanie szczerych odpowiedzi.

Zarówno wypełnienie testu, jak i otrzymanie informacji zwrotnej jest bezpłatne.

Prosimy o uzupełnienie całego testu podczas jednego podejścia. Gdyby jednak w trakcie wypełniania konieczne było przerwanie go, prosimy o zapisanie unikatowego kodu znajdującego się w prawym górnym rogu. Po jego wpisaniu przy kolejnym logowaniu możliwe będzie kontynuowanie uzupełniania testu od miejsca, w którym został on przerwany lub ponowne wyświetlenie informacji zwrotnej.

Zespół projektu EQstudents

Kliknij przycisk Chcę wziąć udział w badaniu!

Zaloguj się przy pomocy tokena

Token

Login

Administratorem Pana danych osobowych jest Polska Fundacja Ośrodków Wspomagania Rozwoju Gospodarczego „OIC Poland” z siedzibą w Lublinie przy ul. Gospodarczej 26, kod 20-213. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania i ochrony danych osobowych znajdują się w naszej [Polityce Prywatności](#)

Nastolatek chcący wziąć udział w badaniu powinien kliknąć w ikonkę: Chcę wziąć udział w badaniu! Wtedy pojawia się nowe okno z prośbą o podanie podstawowych informacji o badanym (imię i nazwisko – ono pojawi się później w automatycznie wygenerowanej informacji zwrotnej na temat uzyskanych wyników badania oraz płeć, wiek i kraj, które posłużą do wyboru odpowiednich norm). Jednocześnie w prawym górnym rogu strony pojawia się token (ciąg cyfr i liter), który może służyć do ponownego zalogowania się i kontynuowania uzupełniania testu od miejsca, w którym został on przerwany lub ponownego wyświetlenia informacji zwrotnej. Token można wpisać na stronie głównej w jej lewym dolnym rogu.





Po uzupełnieniu danych i kliknięciu w ikonkę: Dalej, pojawia się instrukcja wypełnienia testu:

*Poniżej znajduje się lista twierdzeń opisujących młodzież. Korzystając z suwaków, których krańce opisane są jako: Wcale – Całkowicie, oceń na ile dane twierdzenie trafnie Ciebie opisuje. Im bardziej przesuniesz suwak w prawą stronę – w kierunku: Całkowicie, tym bardziej zgadzasz się, że dane twierdzenie dobrze Cię opisuje, a im bardziej w kierunku: Wcale, tym bardziej nie zgadzasz się, że to twierdzenie pasuje do Ciebie.*

Po zaznaczeniu wszystkich odpowiedzi na 23 twierdzenia, z których składa się Test EQ Teens, należy kliknąć ikonkę: Wyślij odpowiedź.





Co-funded by  
the European Union



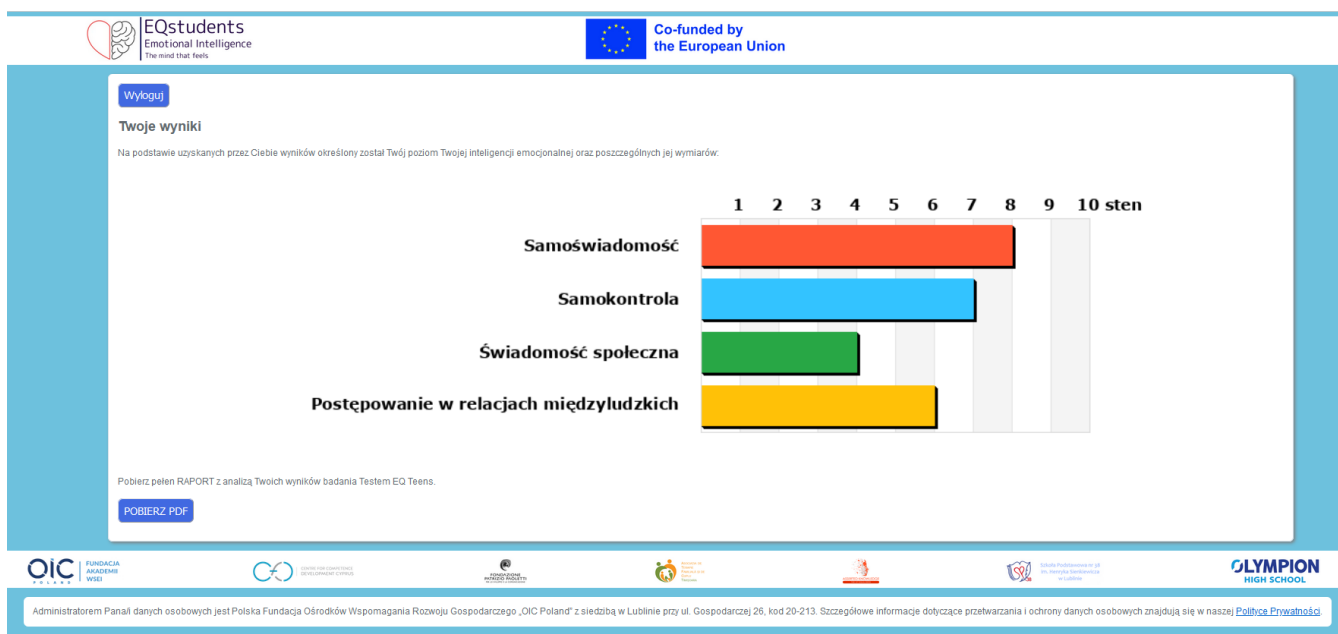
EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels

|       | Potrąfię nawiązać kontakt z innymi ludźmi                     |            |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------|
| Wcale | <div><div></div></div>                                        | Całkowicie |
|       | Potrąfię zawsze nazwać wszystkie odczuwane przeze mnie emocje |            |
| Wcale | <div><div></div></div>                                        | Całkowicie |
|       | Potrąfię wzbudzić nadzieję u innych                           |            |
| Wcale | <div><div></div></div>                                        | Całkowicie |

[Wstecz](#) [WYŚLIŃ ODPOWIEDŹ](#)

Administrator Panu danych osobowych jest Polska Fundacja Ośrodków Wspomagania Rozwoju Gospodarczego „OIC Poland” z siedzibą w Lublinie przy ul. Gospodarczej 26, kod 20-213. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania i ochrony danych osobowych znajdują się w naszej [Polityce Prywatności](#).

Pojawi się strona z podsumowaniem wyników badanego. Na wykresie przedstawiono poziom czterech wymiarów inteligencji emocjonalnej (wyniki wyrażono na skali stenowej, której rozpiętość wynosi od 1 do 10).



W lewym dolnym rogu tej strony znajduje się informacja: Pobierz pełen RAPORT z analizą Twoich wyników badania Testem EQ Teens i ikonka: POBIERZ PDF. Po kliknięciu w ikonkę: POBIERZ PDF, system wygeneruje pełną informację zwrotną na temat poziomu inteligencji emocjonalnej badanego nastolatka. Plik pdf zostanie wyświetlony w oknie przeglądarki i/lub zapisany na dysku, w miejscu wskazanych przez użytkownika urządzenia, na którym przeprowadzono badanie.





## II. Wykorzystanie wyników badania Testem EQ Teens

System automatycznie generuje informację zwrotną na temat inteligencji emocjonalnej badanego nastolatka. Strona tytułowa raportu zawiera nazwę testu, imię i nazwisko badanego, podane na początku badania oraz datę wypełnienia testu.

Informacja zwrotna zawiera:

- Opis diagnozowanych przez Test EQ Teens wymiarów inteligencji;
- Wyniki badanego – poziomy poszczególnych wymiarów wraz z ich opisem;
- Opis możliwych dalszych kroków rozwojowych w oparciu o wyniki badania;
- Krótki opis procedury powstania Test EQ Teens;
- Lista partnerów projektów wraz z danymi kontaktowymi.

Przykładowy raport z badania zamieszczono na końcu Podręcznika.

Informacja zwrotna wygenerowana przez system komputerowy może być wykorzystana do opracowania indywidualnego planu rozwoju. W ramach tego procesu zaleca się rozpoczęcie od określenia mocnych stron w zakresie inteligencji emocjonalnej. Następnie, na podstawie wyników wskazujących na niskie lub przeciętne poziomy poszczególnych wymiarów, warto stworzyć listę zadań rozwojowych, które umożliwią skuteczny rozwój inteligencji emocjonalnej.

Każde zadanie powinno zostać szczegółowo opisane, uwzględniając konkretne działania, jakie będą podejmowane oraz ramy czasowe ich realizacji. Warto również określić osoby lub zasoby, które mogą służyć wsparciem w realizacji tych działań. Dobrze zaplanowany i systematycznie realizowany plan pozwala na efektywniejsze rozwijanie umiejętności związanych z inteligencją emocjonalną oraz lepsze wykorzystanie potencjału osobistego.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej to proces, który wymaga świadomego podejścia i regularnego zaangażowania. Można go realizować poprzez różnorodne działania, które stopniowo budują zdolność rozumienia i zarządzania emocjami własnymi oraz innych osób. Kluczowe jest regularne podejmowanie działań, które wzmacniają te umiejętności, oraz cierpliwość wobec siebie i innych. Każdy ma inne tempo rozwoju, a każdy krok w stronę







większej świadomości i ekspresji emocji jest krokiem w stronę bardziej satysfakcjonującego życia i lepszych relacji z innymi.

Rola rodziców i nauczycieli w rozwoju inteligencji emocjonalnej nastolatków jest kluczowa, ponieważ obie te grupy mają bezpośredni wpływ na kształtowanie emocjonalnych i społecznych umiejętności młodych ludzi. W okresie dorastania, gdy młodzież przechodzi intensywny rozwój psychiczny, społeczny i emocjonalny, wsparcie ze strony dorosłych może zadecydować o jakości ich relacji, zdolności radzenia sobie z emocjami oraz poczuciu własnej wartości. Oto kilka przykładów, które mogą stać się inspiracją jakie działania proponować nastolatkowi w jego rozwoju:

- Świadoma obserwacja własnych emocji – w każdej sytuacji warto poświęcić chwilę, aby zauważyć, co się czuje. Czy jest to radość, smutek, złość czy może lęk? Nazwanie tych emocji to pierwszy krok do ich zrozumienia;
- Analiza własnych reakcji – przyjrzenie się temu, jak reagujemy na różne bodźce, pozwala lepiej zrozumieć, co nami kieruje. Czy nasza reakcja była proporcjonalna do sytuacji? Jak można ją modyfikować, by była bardziej adekwatna?;
- Empatyczne zrozumienie innych – warto wczuwać w sytuację innych osób, zastanawiając się, co mogą czuć i dlaczego zachowują się w określony sposób. Ta perspektywa pomaga budować głębsze relacje i unikać niepotrzebnych konfliktów;
- Aktywne słuchanie – słuchanie rozmówców z otwartością, rezygnując z natychmiastowej oceny ich słów czy działań. To pozwala lepiej zrozumieć ich punkt widzenia i nawiązać bardziej autentyczne relacje;
- Techniki radzenia sobie z emocjami – opanowanie metod radzenia sobie z trudnymi emocjami, takich jak medytacja, oddechy relaksacyjne czy techniki mindfulness, może pomóc w odzyskaniu równowagi w wymagających sytuacjach;
- Konstruktywna komunikacja emocji – ważne jest, aby wyrażać swoje uczucia jasno i spokojnie, wskazując na to, co jest dla mnie ważne, ale bez oskarżania czy atakowania innych. Taki sposób komunikacji buduje zrozumienie i zaufanie;





- Rozwój poprzez wiedzę i doświadczenia – czytanie książek, oglądanie filmów, uczestnictwo w warsztatach lub szkoleniach poświęconych emocjom, relacjom i komunikacji. To nie tylko źródło wiedzy, ale także okazja do ćwiczeń w praktyce.

Współpraca rodziców i nauczycieli jest kluczowa dla pełnego rozwoju inteligencji emocjonalnej nastolatków. Regularna komunikacja między obiema stronami pozwala na wymianę informacji o postępach i trudnościach młodzieży, co umożliwia spójne wsparcie zarówno w domu, jak i w szkole. Tworzenie wspólnych programów edukacyjnych, warsztatów czy wydarzeń promujących rozwój emocjonalny może znacząco wzmocnić efekty podejmowanych działań.

Zarówno rodzice, jak i nauczyciele odgrywają rolę przewodników, którzy pomagają młodzieży zrozumieć siebie i otaczający ich świat emocji. Dzięki ich zaangażowaniu młodzi ludzie mają większą szansę na rozwinięcie umiejętności, które będą fundamentem satysfakcjonującego życia osobistego i zawodowego.

Rodzice tworzą ramy, w których młodzi ludzie uczą się rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz budowania relacji z innymi. Mogą oni wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej nastolatków poprzez:

- Modelowanie zachowań emocjonalnych

Rodzice są dla nastolatków pierwszym i najważniejszym wzorem w zakresie rozpoznawania, wyrażania i regulowania emocji. Dzieci uczą się poprzez obserwację, dlatego sposób, w jaki rodzice radzą sobie z trudnościami, konfliktami czy stresem, ma ogromne znaczenie. Rodzice, którzy potrafią mówić o swoich uczuciach w sposób otwarty i konstruktywny, pokazują młodym ludziom, że emocje są naturalną częścią życia i można je wyrażać bezpiecznie.

- Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy

Otwarte, pełne akceptacji środowisko domowe sprzyja rozwojowi inteligencji emocjonalnej. Nastolatki potrzebują miejsca, gdzie mogą mówić o swoich uczuciach bez lęku przed oceną czy krytyką. Rodzice, którzy potrafią aktywnie słuchać i okazują empatię, pomagają dzieciom w rozwoju samoświadomości emocjonalnej i umiejętności interpersonalnych.

- Pomoc w radzeniu sobie z emocjami





Okres dorastania wiąże się z dużymi wyzwaniami emocjonalnymi, od presji rówieśniczej po zmieniające się oczekiwania społeczne. Rodzice mogą wspierać swoje dzieci, ucząc je technik radzenia sobie z emocjami, takich jak oddechy relaksacyjne, praktyka uważności czy rozmowa o problemach.

- Zachęcanie do rozwijania empatii

Rodzice mogą wzmacniać empatię, zachęcając nastolatków do zauważania potrzeb innych i rozważania, jak ich działania wpływają na otoczenie. Wspólne angażowanie się w działania prospołeczne, takie jak wolontariat, pomaga młodzieży lepiej rozumieć różnorodność emocji i perspektyw.

Niemniej ważną rolę odgrywają nauczyciele i szkolni specjaliści (pedagodzy, psychologowie szkolni) w rozwoju inteligencji emocjonalnej nastolatków. Mogą oni wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej nastolatków poprzez:

- Kształtowanie środowiska szkolnego sprzyjającego emocjonalnemu rozwojowi

Nauczyciele mają możliwość stworzenia w szkole atmosfery wsparcia i zrozumienia, gdzie uczniowie czują się akceptowani i bezpieczni. Klasa, w której panuje szacunek, otwarta komunikacja i wsparcie rówieśników, staje się miejscem sprzyjającym rozwojowi inteligencji emocjonalnej.

- Edukacja emocjonalna

Nauczyciele mogą prowadzić lekcje lub warsztaty, które uczą nastolatków, jak rozpoznawać i nazywać emocje, radzić sobie z nimi oraz budować dobre relacje z innymi. Integracja takich zajęć z codziennym programem nauczania pozwala młodzieży zyskać praktyczne umiejętności, które będą przydatne w ich życiu osobistym i zawodowym.

- Rozwiązywanie konfliktów

Szkoła jest miejscem, gdzie często dochodzi do konfliktów interpersonalnych, np. między rówieśnikami. Nauczyciele, pełniąc rolę mediatorów, mogą uczyć uczniów skutecznych sposobów rozwiązywania sporów, takich jak negocjacje, wyrażanie potrzeb czy poszukiwanie kompromisów, zwracając jednocześnie uwagę na emocje obu stron konfliktu.

- Wzmacnianie pozytywnych relacji





Nauczyciele mogą wspierać budowanie zdrowych relacji między uczniami poprzez grupowe projekty, aktywności rozwijające współpracę i ćwiczenia budujące zaufanie. Dzięki temu młodzież uczy się współdziałania, empatii i przyjaznej komunikacji.

- Indywidualne wsparcie

Nauczyciele, którzy potrafią zauważyć trudności emocjonalne ucznia, mogą odegrać ważną rolę w jego rozwoju. Wspierając młodzież w trudnych momentach, np. poprzez rozmowę lub skierowanie do specjalisty, pomagają im lepiej radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi.

Przydatna w powyższych działaniach może okazać się publikacja opracowana w ramach projektu EQstudents: [„Model pracy z uczniem w wieku 11-15 lat na rzecz rozwoju inteligencji emocjonalnej – EQTeens”](#). Model zawiera m.in. wskazówki dla nauczycieli i szkolnych specjalistów jak mogą wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej nastolatków, scenariusze lekcji i karty pracy na temat emocji, czy też materiały szkoleniowe na warsztaty dla rodziców.

### III. Procedura opracowania Testu EQ Teens

Test EQ Teens stworzono bazując na powszechnie obowiązującej w psychologii procedurze psychometrycznej (por. Hornowska, 2018; Mańkowska, 2010; Fronczyk, 2009).

Jak już wspomniano wcześniej podstawą teoretyczną Testu EQ Teens jest koncepcja inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana (1998), który zdefiniował inteligencję emocjonalną jako zdolność do skutecznego rozpoznawania, rozumienia i zarządzania emocjami, zarówno własnymi, jak i innych ludzi – innymi słowy inteligencja emocjonalna to dobre zarządzanie własnymi emocjami i emocjami w naszych relacjach z innymi ludźmi. Daniel Goleman wymienia cztery wymiary inteligencji emocjonalnej:

(1) **Samoświadomość** - umiejętność odczytywania i rozumienia własnych emocji, a także rozpoznawania ich wpływu na innych. Można po prostu powiedzieć, że samoświadomość to podstawowe zrozumienie tego, jak się czujemy i dlaczego tak się czujemy. Im bardziej jesteśmy świadomi naszych uczuć, tym łatwiej jest nimi zarządzać i dyktować, jak możemy





reagować na innych. Samoświadomość to zdolność do rozumienia emocji, rozpoznawania ich wpływu i wykorzystywania ich do podejmowania decyzji.

(2) **Samokontrola** - zdolność do zarządzania swoimi działaniami, myślami i uczuciami w elastyczny sposób, aby uzyskać pożądane rezultaty i dostosować się do zmieniających się okoliczności. Optymalna samokontrola przyczynia się do dobrego samopoczucia, poczucia własnej skuteczności lub pewności siebie oraz poczucia więzi z innymi. Celem jest, aby samokontrolująca się osoba była w stanie wykorzystać swoje reakcje emocjonalne jako wskazówki zarówno do działania, jak i skutecznego radzenia sobie w relacjach. Samokontrola to zdolność do kontrolowania emocji i impulsów oraz dostosowywania się do okoliczności.

(3) **Świadomość społeczna** - zdolność do dokładnego zauważania emocji innych i odpowiedniego „odczytywania” sytuacji. Chodzi o wyczuwanie tego, co myślą i czują inni ludzie, aby móc przyjąć ich perspektywę, wykorzystując swoją zdolność do empatii. Jest to zdolność do wyczuwania, rozumienia i reagowania na emocje innych w sytuacjach społecznych.

(4) **Zarządzanie relacjami** - umiejętność uwzględniania własnych emocji, emocji innych osób oraz kontekstu w celu skutecznego zarządzania interakcjami społecznymi. Jest to zdolność do inspirowania, wpływania i łączenia się z innymi oraz zarządzania konfliktami (Goleman, 1998, Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).

Na początku prac nad nowym narzędziem diagnostycznym w oparciu o koncepcję inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana do jej czterech wymiarów sześć grup, niezależnie pracujących ekspertów ułożyło 398 pozycji testowych – 85 twierdzeń dla Samoświadomości, 109 twierdzeń dla Samokontroli, 93 twierdzenia dla Świadomości społecznej oraz 111 twierdzeń dla Zarządzania relacjami. Następnie przeanalizowano te twierdzenia pod względem merytorycznym i usunięto twierdzenia powtarzające się lub zupełnie niepasujące do wcześniej przyjętych wytycznych lub/i definicji (np. twierdzenia powinny odnosić się do kontekstu znanego dzieciom w wieku 11-15 lat; powinny zawierać proste, jasne, powszechnie używane słowa; powinny to być krótkie zdania, bez podwójnych przeczeń itp.).

Efektem tej pracy było wyodrębnienie 120 twierdzeń (po 30 na każdy wymiar inteligencji emocjonalnej), które przekazano do oceny dwudziestu pięciu niezależnie do siebie pracującym sędziom kompetentnym (po 5 sędziów z każdego kraju biorącego udział w projekcie). Sędziowie zostali poproszeni o ocenę każdego twierdzenia pod względem jego



przydatności w diagnozie poszczególnych wymiarów inteligencji emocjonalnej nowobudowanego testu. Sędziowie korzystali ze skali oceny od 1 do 7, gdzie 1 oznacza „całkowicie niewłaściwe/bezużyteczne twierdzenie”, a 7 – „całkowicie poprawne/przydatne twierdzenie”. Do dalszych prac wybrano 48 twierdzeń (po 12 twierdzeń na każdy wymiar inteligencji emocjonalnej) najwyższej ocenionych przez sędziów – średnia ocena dokonana przez 25 sędziów kompetentnych wybranych twierdzeń wynosiła co najmniej 6. Wybrano zatem twierdzenia o najwyższej trafności treściowej.

Tak przygotowany test (w wersji elektronicznej, internetowej) opatrzono instrukcją udzielania odpowiedzi oraz metryczką, a także dodatkowymi testami w celu sprawdzenia trafności kryterialnej (Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE w Polsce oraz TEST INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ Mihaeli Roco we wszystkich krajach biorących udział w projekcie).

Wstępne badania nowym testem zrealizowano w okresie od stycznia do października 2024 r. Przebadano 3604 młodych osób w wieku 11-15 lat z 5 krajów: Cypru, Grecji, Polski, Rumunii i Włoch.

| Kraj           | Liczba uczniów | Miejsce zamieszkania         | 11 lat                  | 12 lat                  | 13 lat                  | 14 lat                  | 15 lat                  |
|----------------|----------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Cypr</b>    | 498            | Wieś – 187<br>Miasto – 311   | Chł. – 17<br>Dz. – 9    | Chł. – 56<br>Dz. – 48   | Chł. – 71<br>Dz. – 55   | Chł. – 86<br>Dz. – 86   | Chł. – 39<br>Dz. – 31   |
| <b>Grecja</b>  | 64             | Wieś – 5<br>Miasto – 59      | Chł. – 0<br>Dz. – 1     | Chł. – 1<br>Dz. – 2     | Chł. – 1<br>Dz. – 5     | Chł. – 4<br>Dz. – 2     | Chł. – 23<br>Dz. – 25   |
| <b>Polska</b>  | 2055           | Wieś – 1086<br>Miasto – 969  | Chł. – 150<br>Dz. – 175 | Chł. – 240<br>Dz. – 230 | Chł. – 273<br>Dz. – 279 | Chł. – 236<br>Dz. – 264 | Chł. – 95<br>Dz. – 113  |
| <b>Rumunia</b> | 306            | Wieś – 46<br>Miasto – 260    | Chł. – 16<br>Dz. – 30   | Chł. – 38<br>Dz. – 42   | Chł. – 30<br>Dz. – 39   | Chł. – 40<br>Dz. – 39   | Chł. – 12<br>Dz. – 20   |
| <b>Włochy</b>  | 681            | Wieś – 141<br>Miasto – 540   | Chł. – 68<br>Dz. – 76   | Chł. – 103<br>Dz. – 110 | Chł. – 125<br>Dz. – 144 | Chł. – 31<br>Dz. – 21   | Chł. – 2<br>Dz. – 1     |
| <b>OGÓŁEM</b>  | 3604           | Wieś – 1465<br>Miasto – 2139 | Chł. – 251<br>Dz. – 291 | Chł. – 438<br>Dz. – 432 | Chł. – 500<br>Dz. – 522 | Chł. – 397<br>Dz. – 412 | Chł. – 171<br>Dz. – 190 |

Na zebranych wynikach badań wykonano serię eksploracyjnych analiz czynnikowych (EFA) w celu poszukiwania najlepszej konfiguracji pozycji testowych, diagnozujących cztery wymiary inteligencji emocjonalnej. Efektem tych analiz jest finalna wersja testu składająca się z 23 twierdzeń (po 6 lub 5 twierdzeń na każdy wymiar inteligencji emocjonalnej) o potwierdzonej trafności teoretycznej czynnikowej.



Obliczone zostały wskaźniki rzetelności ( $\alpha$  Cronbacha), które wahają się od 0,76 do 0,88, co wskazuje na satysfakcjonującą i wysoką rzetelność testu. Współczynniki rzetelności dla poszczególnych krajów zmieszczono w poniższej tabeli.

| Wymiar inteligencji emocjonalnej | EU  | Cypr | Grecja | Polska | Rumunia | Włochy |
|----------------------------------|-----|------|--------|--------|---------|--------|
| <b>Samoświadomość</b>            | .88 | .87  | .85    | .88    | .88     | .87    |
| <b>Samokontrola</b>              | .83 | .82  | .76    | .83    | .82     | .82    |
| <b>Świadomość społeczna</b>      | .85 | .84  | .76    | .86    | .80     | .85    |
| <b>Zarządzanie emocjami</b>      | .82 | .81  | .83    | .83    | .79     | .83    |

Obliczono również współczynniki korelacji z innymi testami do badania inteligencji emocjonalnej, aby potwierdzić trafność kryterialną Testu EQ Teens. Współczynniki korelacji r-Pearsona w badaniach polskich pomiędzy Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE a wymiarami Testu EQ Teens są umiarkowane i wynoszą: z Samoświadomością ( $r = .53$ ), Samokontrolą ( $r = .44$ ), Świadomością społeczną ( $r = .56$ ), Zarządzanie emocjami ( $r = .59$ ). Natomiast współczynniki korelacje wyników TEST INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ Mihaeli Roco z Testem EQ Teens są o słabej sile i wynoszą odpowiednio z poszczególnymi wymiarami EQ Teens:  $r = .12$ ,  $r = .10$ ,  $r = .20$ ,  $r = .23$ .

Finalnym etapem prac nad narzędziem było przygotowanie norm, dzięki którym możliwe jest przekształcenie indywidualnego wyniku badanego na wynik przeliczony, a także jego interpretacja w kategoriach wyników niskich (1-4 sten), przeciętnych (5-6 sten) i wysokich (7-10 sten). Normy opracowano oddzielnie dla dziewcząt i chłopców oraz dla dwóch grup wiekowych: 11-12 lat oraz 13-15 lat. Opracowano oddzielne normy dla Polski, Rumunii i Włoch, jednak z uwagi na małą liczebność greckich uczniów z próby standaryzacyjnej opracowano wspólne normy dla Cypru i Grecji (wersja greckojęzyczna). Opracowano również normy ogólnoeuropejskie (na bazie próby 3604 uczniów ze wszystkich krajów partnerskich) – w przypadku wyboru innego kraju niż kraj biorący udział w projekcie w metryczce przed badaniem, system wybierze dla badanego te właśnie normy.

Efektem zastosowanej procedury psychometrycznej jest trafne, rzetelne, znormalizowane, obiektywne i wystandaryzowane narzędzie do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat.







## IV. Bibliografia

- Fronczyk, K. (red.) (2009). *Psychometria – podstawowe zagadnienia*. Warszawa: Vizja Press&IT
- Goleman, D. (1998). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: 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). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Mańkowska, M. (2010). *Wprowadzenie do psychometrii*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

## V. Przykładowy raport zwrotny

Przykładowe strony z raportu







Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

## Kwestionariusz do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży

Test EQ Teens

test

31.01.2025



FUNDACJA  
AKADEMII  
WSEI



CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



FONDAZIONE  
ALFREDO PIOLETTI



Szkola Podstawowa nr 38  
im. Henryka Dąbrowskiego  
w Lublinie

OLYMPION  
HIGH SCHOOL





## WPROWADZENIE

Niniejszy raport zawiera indywidualne wyniki uzyskane w trakcie badania testem EQ Teens, który służy do diagnozy inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat. Narzędzie powstało dzięki współpracy instytucji i szkół z pięciu krajów europejskich (Polska, Cypr, Rumunia, Grecja i Włochy) w ramach projektu „Rozwijanie inteligencji emocjonalnej uczniów – EQstudents” przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

## INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Daniel Goleman (1998) zdefiniował inteligencję emocjonalną jako zdolność do skutecznego rozpoznawania, rozumienia i zarządzania emocjami, zarówno własnymi, jak i innych ludzi – innymi słowy inteligencja emocjonalna to dobre zarządzanie własnymi emocjami i emocjami w naszych relacjach z innymi ludźmi.

Inteligencja emocjonalna ma kluczowe znaczenie zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, a jej poziom można rozwijać poprzez praktykę i samorefleksję. Kompetencje emocjonalne nie są wrodzonymi talentami, ale raczej wyuczonymi zdolnościami, nad którymi należy pracować i które można rozwijać, aby osiągnąć wyjątkową wydajność. Goleman uważa, że ludzie rodzą się z ogólną inteligencją emocjonalną, która określa ich potencjał do rozwoju kompetencji emocjonalnych.

Goleman wymienia cztery wymiary inteligencji emocjonalnej, które mają kluczowe znaczenie dla skutecznego funkcjonowania w różnych sferach życia. Te wymiary to:

**Samoświadomość**

**Samokontrola**

**Świadomość społeczną**

**Zarządzanie relacjami**



FUNDACJA  
AKADEMII  
WSEI



CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



FONDAZIONE  
IMPRENDO PROLETTI



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI, JUVENTĂȚII  
ȘI SPORTULUI



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Szkoła Podstawowa nr 38  
im. Henryka Sienkiewicza  
w Lublinie





Co-funded by  
the European Union



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



EQstudents  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

## Samoświadomość

Umiejętność odczytywania i rozumienia własnych emocji, a także rozpoznawania ich wpływu na innych. Można po prostu powiedzieć, że samoświadomość to podstawowe zrozumienie tego jak się czujemy i dlaczego tak się czujemy. Im bardziej jesteśmy świadomi naszych uczuć, tym łatwiej jest nimi zarządzać i dyktować, jak możemy reagować na innych. To zdolność do rozumienia emocji, rozpoznawania ich wpływu i wykorzystywania ich do podejmowania decyzji.

## Samokontrola

Zdolność do zarządzania swoimi działaniami, myślami i uczuciami w elastyczny sposób, aby uzyskać pożądane rezultaty i dostosować się do zmieniających się okoliczności. Optymalna samoregulacja przyczynia się do dobrego samopoczucia, poczucia własnej skuteczności lub pewności siebie oraz poczucia więzi z innymi. Celem jest, aby samoregulująca się osoba była w stanie wykorzystać swoje reakcje emocjonalne jako wskazówki zarówno do działania, jak i skutecznego radzenia sobie w relacjach. To zdolność do kontrolowania emocji i impulsów oraz dostosowywania się do okoliczności.

## Świadomość społeczna

Zdolność do dokładnego dostrzegania emocji innych i odpowiedniego "odczytywania" sytuacji. Chodzi o wyczuwanie tego, co myślą i czują inni ludzie, aby móc przyjąć ich perspektywę, wykorzystując swoją zdolność do empatii. To zdolność do wyczuwania, rozumienia i reagowania na emocje innych w sytuacjach społecznych.

## Zarządzanie relacjami

Umiejętność uwzględniania własnych emocji, emocji innych osób oraz kontekstu w celu skutecznego zarządzania interakcjami społecznymi. To umiejętność inspirowania, wywierania wpływu i nawiązywania kontaktu z innymi oraz zarządzania konfliktami.



FUNDACJA  
AKADEMII  
WSEI



CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



FONDAZIONE  
IMPRENDI PROLETTI



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE

Szkoła Podstawowa nr 38  
im. Henryka Sienkiewicza  
w Lublinie

OLYMPION  
HIGH SCHOOL

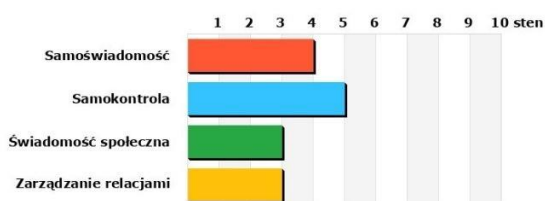




## TWOJE WYNIKI

Ocena szeregu twierdzeń zawartych w teście EQ Teens pozwala na określenie poziomu Twojej inteligencji emocjonalnej. Poniższe wnioski bazują na Twoich odpowiedziach i są wiarygodne tylko wtedy, gdy zostały udzielone szczerze przy maksymalnym zaangażowaniu i włożonym wysiłku.

Na podstawie udzielonych przez Ciebie odpowiedzi określono poziom poszczególnych wymiarów inteligencji emocjonalnej: samoświadomość, samokontrola, świadomość społeczna oraz zarządzanie relacjami.



Bazując na uzyskanych przez Ciebie wynikach można następująco opisać Twoją inteligencję emocjonalną:



### Samoświadomość

Masz trudności z rozpoznawaniem i nazywaniem swoich emocji. Często nie wiesz, dlaczego czujesz się w określony sposób. Rzadko zauważasz, jak Twoje emocje wpływają na innych, co może prowadzić do nieporozumień w relacjach. Podejmujesz decyzje bardziej pod wpływem chwili i emocji, niż świadomie je analizując.



### Samokontrola

Zazwyczaj potrafisz zapanować nad swoimi emocjami i impulsami, choć w trudnych lub nieoczekiwanych sytuacjach może to być dla Ciebie wyzwaniem. Często starasz się dostosować do zmieniających się okoliczności, choć wymaga to od Ciebie większego wysiłku i czasu. Twoje reakcje emocjonalne zaczynają pełnić rolę wskazówek, pomagając Ci lepiej zrozumieć sytuację i działać bardziej świadomie.



### Świadomość społeczna

Masz trudność z dostrzeganiem i rozumieniem emocji innych osób. Często nie zauważasz subtelnych sygnałów, takich jak ton głosu, wyraz twarzy czy mowa ciała, które wskazują na to, co ktoś czuje. W relacjach społecznych możesz wydawać się obojętny lub nieuwważny, ponieważ rzadko uwzględniasz emocje innych w swoich działaniach. Przyjmowanie perspektywy innych osób sprawia Ci trudność, co może prowadzić do nieporozumień lub braku wsparcia w relacjach.



FUNDACJA  
AKADEMII  
WSEI



CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



FONDAZIONE  
IMPRESARIO PROLETTI



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE



REGIONALNA ORGANIZACJA  
ROZWOJU W LUBLINIE





## WSKAZÓWKI ROZWOJOWE

Wygenerowana przez system komputerowy informacja zwrotna może posłużyć do opracowania Twojego indywidualnego planu rozwoju. Tworząc ten plan wypisz najpierw swoje mocne strony w zakresie kompetencji emocjonalnych. Następnie bazując na wynikach niskich i przeciętnych (jeśli takie uzyskałeś/łaś) opracuj dla siebie listę zadań rozwojowych, które podejmiesz, aby rozwijać swoją inteligencję emocjonalną. Zapisz konkretnie, jakie działania zrealizujesz, w jakim czasie oraz kto może Cię wesprzeć. Rozwijając swoją inteligencję emocjonalną możesz na przykład:

- Zwracać uwagę na to co czujesz w danej sytuacji;
- Uważnie przyglądać się swoim reakcjom emocjonalnym;
- Próbować rozumieć innych - co czują i dlaczego tak reagują;
- Słuchać innych z otwartością i bez oceniania;
- Stosować różne techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, żeby przywracać się do równowagi emocjonalnej;
- Jasno i konstruktywnie wyrażać swoje emocje;
- Czytać książki, oglądać filmy lub uczestniczyć w warsztatach dotyczących emocji i budowania dobrych relacji z innymi.

Aby wspomóc rozwój swojej inteligencji emocjonalnej warto również:

- **Bądź świadomy emocji w interakcjach społecznych** - zwracaj uwagę na to, jak emocje – zarówno Twoje, jak i innych osób – wpływają na przebieg rozmów i relacji. Zastanów się, jakie emocje dominują w danym momencie i jak możesz je wykorzystać lub złagodzić, aby osiągnąć lepsze porozumienie.
- **Rozwijaj umiejętności aktywnego słuchania** - skupiaj się na tym, co mówi druga osoba, bez przerywania czy oceniania. Upewnij się, że dobrze zrozumiałeś/łaś co chciała przekazać, np. poprzez parafrazowanie: „Czy dobrze rozumiem, że...?”.
- **Ćwicz asertywność w komunikacji** - wyrażaj swoje potrzeby, opinie i emocje w sposób spokojny i stanowczy, jednocześnie szanując punkt widzenia drugiej osoby. To pozwoli Ci budować relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku.
- **Ucz się skutecznego rozwiązywania konfliktów** - w trudnych sytuacjach staraj się unikać eskalacji napięć. Zamiast obwiniać, skup się na wspólnym poszukiwaniu rozwiązania: „Jak możemy razem znaleźć wyjście z tej sytuacji?”. W konfliktach zadawaj pytania, które pomagają zrozumieć perspektywę drugiej strony.
- **Pracuj nad empatią** - regularnie próbuj spojrzeć na sytuację z perspektywy innych osób. Zastanów się co mogą myśleć i czuć w danym momencie, a następnie wykorzystaj tę wiedzę, aby dostosować swoje reakcje.
- **Buduj atmosferę współpracy** - w interakcjach społecznych promuj działania zespołowe i staraj się łączyć ludzi wokół wspólnych celów. Podkreślaj wartość pracy zespołowej i dbaj o to, by każdy czuł się doceniony.
- **Ćwicz komunikację niewerbalną** - zwracaj uwagę na swoją postawę, ton głosu, gesty i wyraz twarzy. Przyjazna mowa ciała i otwarta postawa wzmacniają zaufanie, a także pomagają budować pozytywne relacje.
- **Rozwijaj elastyczność w podejściu** - każda osoba i sytuacja są inne. Staraj się dostosowywać swoje reakcje do kontekstu – czasem potrzebna jest empatia i wsparcie, a innym razem stanowczość i konkrety.
- **Szukaj informacji zwrotnej** - pytaj osoby z Twojego otoczenia o to jak odbierają Twoje działania w relacjach. To pozwoli Ci lepiej zrozumieć swoje mocne strony i obszary do poprawy, co przełoży się na lepsze zarządzanie interakcjami społecznymi.



FUNDACJA  
AKADEMII  
WSEI



CENTRE FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



FONDAZIONE  
IMPRESARIO PROLETTI  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE



Szkola Podstawowa nr 38  
im. Henryka Sienkiewicza  
w Lublinie

OLYMPION  
HIGH SCHOOL





## JAK POWSTAŁ TEST EQ TEENS?

Test EQ Teens stworzono bazując na powszechnie obowiązującej w psychologii procedurze psychometrycznej.

Przeprowadzono ją w kilku etapach.

Na początku, opierając się na koncepcji inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana, zespół ekspertów opracował eksperymentalne pozycje testowe dla jej czterech wymiarów, które następnie poddano analizie merytorycznej. Usunięto twierdzenia powtarzające się lub zupełnie niepasujące do wcześniej przyjętych definicji. Wyodrębnione twierdzenia przekazano następnie do oceny dwudziestu pięciu sędziom kompetentnym. Sędziowie zostali poproszeni o ocenę każdego twierdzenia pod względem jego przydatności w diagnozie poszczególnych wymiarów inteligencji emocjonalnej nowobudowanego testu. Do dalszych prac wybrano twierdzenia najwyżej ocenione przez sędziów – o najwyższej trafności treściowej.

Tak przygotowany test (w wersji elektronicznej, internetowej) opatrzono instrukcją udzielania odpowiedzi oraz metryczką, a także dodatkowymi testami w celu sprawdzenia trafności kryterialnej. Wstępne badania nowym testem zrealizowano w okresie od stycznia do października 2024 r. Przebadano 3604 młodych osób w wieku 11-15 lat z 5 krajów: Cypru, Grecji, Polski, Rumunii i Włoch.

Bazując na uzyskanych wynikach wykonano zawansowane analizy statystyczne sprawdzające strukturę testu, rzetelność poszczególnych wymiarów oraz trafność. Test składa się z 23 twierdzeń (po 5-6 twierdzeń na każdy wymiar inteligencji emocjonalnej). Dla czterech skal testu obliczone zostały wskaźniki rzetelności ( $\alpha$  Cronbacha), które wahają się od 0,83 do 0,88, co wskazuje na satysfakcjonującą i wysoką rzetelność testu. Potwierdzono również trafność teoretyczną nowego testu (metodą eksploracyjnej analizy czynnikowej oraz analizy korelacji z innymi testami do badania inteligencji emocjonalnej). Finalnym etapem prac nad narzędziem było przygotowanie norm, dzięki którym możliwe jest przekształcenie indywidualnego wyniku badanego na wynik przeliczony, a także jego interpretacja w kategoriach wyników niskich (1-4 sten), przeciętnych (5-6 sten) i wysokich (7-10 sten). Normy opracowano oddzielnie dla dziewcząt i chłopców oraz dla dwóch grup wiekowych: 11-12 lat oraz 13-15 lat.

Efektem zastosowanej procedury psychometrycznej jest trafne, rzetelne, znormalizowane, obiektywne i wystandaryzowane narzędzie do badania inteligencji emocjonalnej młodzieży w wieku 11-15 lat.