



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

Testul EQ Teens

Chestionar de investigare a nivelului de inteligență emoțională al adolescenților



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Numărul proiectului: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785





Cuprins

Introducere	2
I. Procedura testului EQ Teens	3
II. Utilizarea rezultatelor testului EQ Teens	7
III. Procedura elaborării Testului EQ Teens	11
IV. Bibliografie	15
V. Exemplu de raport de feedback	16





Introducere

„Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor” – pe scurt, EQstudents – este un proiect cu o durată de 3 ani (2021-2024), implementat în cadrul programului Erasmus+ KA2 – Educație școlară. Obiectivul principal al proiectului EQstudents este de a concepe, testa și pune în aplicare un sistem comprehensiv pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale (IE) a copiilor de vârstă școlară, vizând în special elevii cu vârste cuprinse între 6 și 15 ani.

Proiectul utilizează o abordare transectorială prin implicarea a șapte parteneri din cinci țări UE (Polonia, Italia, Cipru, România și Grecia) – Fundația OIC POLONIA a Universității WSEI (liderul proiectului) în parteneriat cu: Școala Primară Henryka Sienkiewicz Nr. 38 din Lublin (Polonia), Școala Internațională Assisi – Fundația Patrizio Paoletti (Italia), C.F.C.D.C. Centrul pentru Dezvoltarea Competențelor (Cipru), Asociația de Terapie Familială și de Cuplu Timișoara (România) și Asserted Knowledge Omorhythmos Etaireia (Grecia), provenind din medii diverse. Partenerii au expertiză în diverse domenii, cum ar fi neuroștiințele, dezvoltarea de jocuri, intervenția terapeutică și dezvoltarea de instrumente didactice inovatoare și creative. Prin crearea unei astfel de alianțe de experți și organizații, atât din cadrul sectorului educațional, cât și din afara acestuia, ne propunem să ne bazăm pe diverse perspective pentru a concepe și dezvolta resurse special adaptate pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor și adolescenților, atât la școală, cât și acasă.

Unul dintre rezultatele proiectului EQstudents este testul EQ Teens, un instrument conceput pentru a măsura inteligența emoțională a tinerilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani. Testul examinează cele patru dimensiuni ale inteligenței emoționale enumerate de Daniel Goleman: conștientizarea de sine, autogestionarea, conștientizarea socială și gestionarea relațiilor.

Acest manual oferă o descriere detaliată a principiilor de utilizare a testului EQ Teens. Acesta precizează metodele de utilizare eficientă a rezultatelor testului de către părinți, profesori și specialiști din cadrul școlilor care pot contribui la dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților. În plus, este prezentată procedura de elaborare a chestionarului, inclusiv etapele de proiectare și validare a acestuia. Întregul conținut este conceput pentru a facilita punerea în aplicare a instrumentului în activitatea zilnică a cadrelor didactice, dar și a părinților, specialiștilor și educatorilor în vederea utilizării sale eficiente în lucrul cu tinerii.





I. Procedura testului EQ Teens

Testul EQ Teens este utilizat pentru a măsura nivelul de inteligență emoțională al adolescenților cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani și este disponibil doar online, la următorul website:

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

în cinci versiuni lingvistice: poloneză, greacă, română, italiană și engleză.

Baza teoretică a testului EQ Teens este conceptul de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman (1998), care a definit inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona eficient emoțiile, atât cele proprii, cât și cele ale altor persoane – cu alte cuvinte, inteligența emoțională reprezintă o bună gestionare a propriilor noastre emoții și a emoțiilor din relațiile noastre cu alte persoane.

Testul diagnostichează patru dimensiuni ale inteligenței emoționale, care sunt cruciale pentru funcționarea eficientă în diferite sfere ale vieții. Aceste dimensiuni sunt:

**Conștientizare
de sine**

Autogestionare

**Conștientizare
socială**

**Gestionarea
relațiilor**

Completarea testului și primirea feedback-ului sunt gratuite. După finalizarea testului, adolescentul primește gratuit un raport detaliat care descrie nivelul inteligenței sale emoționale, împreună cu sfaturi pentru a sprijini dezvoltarea ulterioară. Condiția pentru a primi rezultate fidele și feedback adecvat este de a oferi răspunsuri sincere.





Pagina web a testului EQ Teens oferă informații despre instrument:

Testul EQ Teens

Bine ai venit pe site-ul testului EQ Teens pentru investigarea nivelului de inteligență emoțională a adolescenților cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani. Completând acest test, vei avea ocazia să reflectezi asupra nivelului tău de inteligență emoțională și asupra dimensiunilor sale: conștientizarea de sine, autogestionarea, conștientizarea socială și gestionarea relațiilor.

După finalizarea testului, vei primi gratuit și un raport detaliat care va detalia nivelul tău de inteligență emoțională. Condiția pentru a obține rezultate sigure și un feedback de încredere este să oferi răspunsuri sincere.

Completarea testului și primirea de feedback sunt gratuite.

Te rugăm să finalizezi întregul test dintr-o singură încercare. Totuși, dacă ești nevoit să întrerupi completarea testului, te rugăm să îți notezi codul unic din colțul din dreapta sus. După ce îl introduci data viitoare când te conectezi, vei putea să continui completarea testului din punctul în care a fost întrerupt sau să afișezi din nou feedback-ul.

Equipa proiectului EQstudents

Apașă butonul. Vreau să mă conectez la cercetare!

Vreau să mă conectez la cercetare!

Autentifică-te cu codul tău

Cod

Login

Adolescentul care dorește beneficia de chestionar trebuie să facă clic pe pictograma: *Vreau să particip la test!* Apoi apare o fereastră nouă, care solicită informații de bază despre respondent (numele și prenumele – acestea vor apărea mai târziu în feedback-ul generat automat cu privire la rezultatele testului) –, precum și sexul, vârsta și țara, care vor fi utilizate pentru a selecta etalonul corespunzător). În același timp, în colțul din dreapta sus al paginii apare un token (un șir de numere și litere), care poate fi utilizat pentru a vă conecta din nou și a continua completarea testului de unde a fost întrerupt sau pentru a afișa din nou feedback-ul. Token-ul poate fi introdus pe pagina principală, în colțul din stânga jos al acesteia.

Salvează-ți codul pentru a putea relua testarea ulterioară.

Codul tău: 63F3001a2ed4466003d Autentificare

Înainte de a completa versiunea pilot a testului, te rugăm să ne comunicăm câteva informații despre tine. Aceste date vor fi utilizate în analizele combinate pentru a elabora versiunea finală a testului.

* Nume

Gen

☐ Femeie

☐ Bărbat

* Vârsta

Selectează

* Țara de origine

☐ Cipru

☐ Grecia

☐ Polonia

☐ România

☐ Italia

☐ Alta, care?

Înapoi

Continuă





După completarea datelor și apăsarea pe pictograma *Continuă*, apar instrucțiuni pentru completarea testului:

*Mai jos există o listă de afirmații care descriu tineri. Utilizând cursoarele, ale căror capete sunt descrise ca: **Deloc** - **Complet**, evaluează cât de exact te descrie fiecare afirmație. Cu cât deplasezi cursorul spre dreapta – spre **Complet** –, cu atât mai mult ești de acord că afirmația te descrie bine, iar cu cât deplasezi cursorul spre stânga – spre **Deloc** –, cu atât mai mult nu ești de acord că afirmația te descrie bine.*

EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Co-funded by
the European Union

Codul tău: 3f3001a2e4466003d [Autentificare](#)

Îați un set de afirmații care descriu tineri. Vă rugăm să folosiți cursoarele furnizate, cu "deloc" la un capăt și "total" la celălalt, pentru a evalua cât de exact vă descrie fiecare afirmație. Cu cât deplasați mai mult cursorul spre dreapta - spre "total" - cu atât mai mult sunteți de acord că afirmația vă descrie bine. Dimpotrivă, cu cât mutați mai mult cursorul spre stânga - spre "deloc" - cu atât mai mult nu sunteți de acord că afirmația vă descrie bine.

Deloc	Pot numi emoțiile pe care le trăiesc.	Total
Deloc	Sunt capabilă să simt ceea ce simt ceilalți într-un anumit moment.	Total
Deloc	Pot să-i consolez pe alții.	Total
Deloc	Pot să descriu cum mă simt într-un anumit moment.	Total
Deloc	Sunt atentă la emoțiile celorlalți.	Total
Deloc	Pot să funcționez în continuare chiar și atunci când emoțiile mele sunt intense.	Total
Deloc	Înțeleg emoțiile celorlalți.	Total
Deloc	Sunt capabilă să îi calmez pe ceilalți.	Total

După ce ați marcat toate răspunsurile la cele 23 de afirmații care alcătuiesc testul EQ Teens, faceți clic pe pictograma: *Trimite răspunsurile*.

EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Co-funded by
the European Union

Codul tău: 3f3001a2e4466003d [Autentificare](#)

Îați un set de afirmații care descriu tineri. Vă rugăm să folosiți cursoarele furnizate, cu "deloc" la un capăt și "total" la celălalt, pentru a evalua cât de exact vă descrie fiecare afirmație. Cu cât deplasați mai mult cursorul spre dreapta - spre "total" - cu atât mai mult sunteți de acord că afirmația vă descrie bine. Dimpotrivă, cu cât mutați mai mult cursorul spre stânga - spre "deloc" - cu atât mai mult nu sunteți de acord că afirmația vă descrie bine.

Deloc	Pot să-mi controlez comportamentul chiar dacă emoțiile mele sunt intense.	Total
Deloc	Pot să-i încurajez pe ceilalți să acționeze.	Total
Deloc	Sunt conștientă de emoțiile mele.	Total
Deloc	Privind fețele oamenilor, recunosc emoțiile pe care ei le trăiesc.	Total
Deloc	Sunt capabilă să mă conectez cu alte persoane.	Total
Deloc	Pot să numesc emoțiile pe care le simt în orice moment.	Total
Deloc	Pot să activez speranța în ceilalți.	Total

[Înapoi](#) [TRIMITE RĂSPUNSURILE](#)

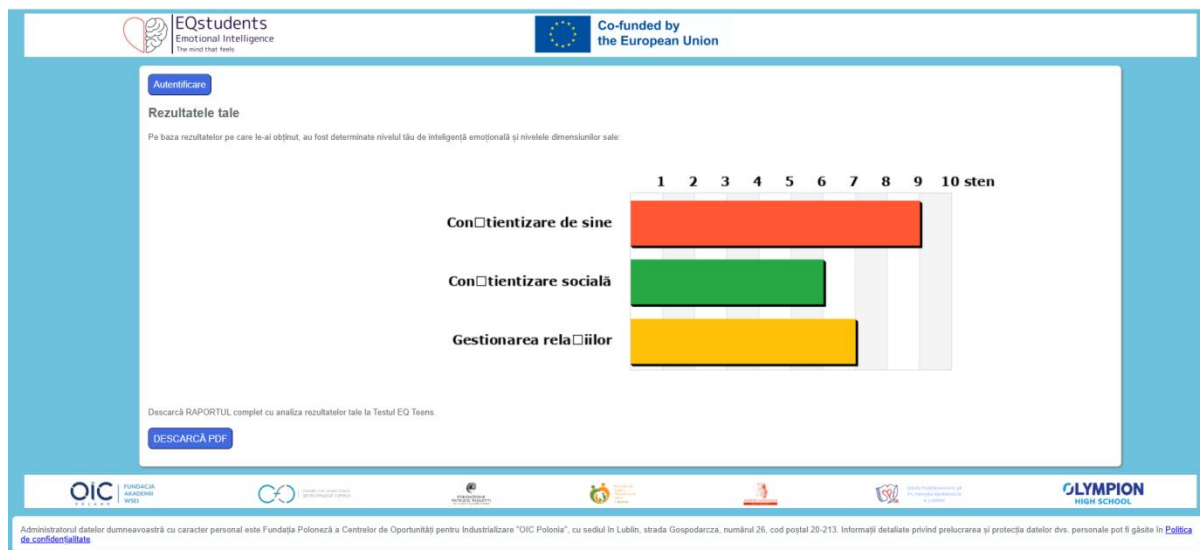
FUNDACJA AKADEMII WIEDZY
 EQstudents
 MINISTERSTWO NAUCY I WYKSZTAŁCENIA
 MINISTERSTWO ZDROWIA
 MINISTERSTWO KULTURY
 MINISTERSTWO OŚWIATY I NAUKI
 OLYMPION HIGH SCHOOL

Administratoarea datelor dumneavoastră cu caracter personal este Fundația Poloneză a Centrului de Oportunități pentru Industrializare "OIC Polonia", cu sediul în Lublin, strada Gospodarcza, numărul 26, cod poștal 20-213. Informații detaliate privind prelucrarea și protecția datelor dvs. personale pot fi găsite în [Politica de confidențialitate](#)





Va apărea o pagină cu un rezumat al rezultatelor respondentului. Graficul arată nivelul celor patru dimensiuni ale inteligenței emoționale (rezultatele sunt exprimate în decile, care variază de la 1 la 10).



În colțul din stânga jos al acestei pagini veți vedea textul: *Descarcă RAPORTUL complet cu analiza rezultatelor tale la Testul EQ Teens* și pictograma: *DESCARCĂ PDF*. Când faceți clic pe pictograma *DESCARCĂ PDF*, sistemul va genera un feedback complet cu privire la nivelul de inteligență emoțională al adolescentului testat. Fișierul pdf va fi afișat într-o fereastră de browser și/ sau salvat pe disc, în locația indicată de utilizatorul dispozitivului pe care a fost efectuat testul.





II. Utilizarea rezultatelor testului EQ Teens

Sistemul generează automat feedback cu privire la inteligența emoțională a adolescentului testat. Pagina de copertă a raportului include numele testului, numele persoanei testate oferit la începutul testului și data la care testul a fost finalizat.

Feedback-ul include:

- descrierea dimensiunilor inteligenței emoționale diagnosticate de testul EQ Teens;
- rezultatele respondentului – nivelurile fiecărei dimensiuni cu descrierea acestora;
- descrierea posibilelor demersuri de dezvoltare următoare pe baza rezultatelor testului;
- o scurtă descriere a procedurii de creare a testului EQ Teens;
- lista partenerilor de proiect cu informații de contact.

La sfârșitul manualului este atașat un exemplu de raport final.

Feedback-ul generat de sistemul informatic poate fi utilizat pentru elaborarea unui plan de dezvoltare individuală. Ca parte a acestui proces, se recomandă să se înceapă prin identificarea punctelor forte ale inteligenței emoționale. Apoi, pe baza rezultatelor care indică niveluri scăzute sau medii ale fiecărei dimensiuni, se recomandă crearea unei liste de activități de dezvoltare care vor permite dezvoltarea eficientă a inteligenței emoționale.

Fiecare acțiune trebuie descrisă în detaliu, luând în considerare activitățile specifice care vor fi întreprinse și calendarul de implementare a acestora. De asemenea, este o idee bună să se identifice persoanele sau resursele care pot oferi sprijin în implementarea acestor activități. Un plan bine structurat și implementat sistematic permite o dezvoltare mai eficientă a competențelor legate de inteligența emoțională și o mai bună utilizare a potențialului personal.

Dezvoltarea inteligenței emoționale este un proces care necesită o abordare conștientă și un angajament regulat. Ea poate fi realizată printr-o varietate de activități care amplifică treptat capacitatea de a înțelege și de a gestiona propriile emoții și pe cele ale celorlalți. Cheia este de a întreprinde în mod regulat activități care consolidează aceste abilități și de a avea răbdare cu propria persoană, dar și cu ceilalți. Ritmul de dezvoltare al fiecăruia este diferit, iar fiecare pas către o mai bună conștientizare și exprimare a emoțiilor este un pas către o viață mai satisfăcătoare și relații mai bune cu ceilalți.

Rolul părinților și al cadrelor didactice în dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților este crucial, deoarece ambele grupuri au un impact direct asupra formării abilităților emoționale și sociale ale tinerilor. În timpul adolescenței, când tinerii trec printr-o





perioadă de intensă dezvoltare mentală, socială și emoțională, sprijinul din partea adulților poate determina calitatea relațiilor lor, capacitatea lor de a face față emoțiilor și nivelul lor de stimă de sine. Iată câteva exemple care vă pot inspira ce activități să propuneți unui adolescent pentru dezvoltarea sa:

- Observarea conștientă a propriilor emoții – în orice situație, e de dorit să ne luăm un moment pentru a observa ce simțim. Este vorba de bucurie, tristețe, furie sau poate frică? Numirea acestor emoții este primul pas către înțelegerea lor.
- Analizarea propriilor reacții – observarea modului în care reacționăm la diferiți stimuli ne permite să înțelegem mai bine ce ne animă. A fost reacția noastră proporționată cu situația? Cum poate fi modificată pentru a fi mai adecvată?
- Înțelegerea empatică a celorlalți – este util să empatizăm cu ceilalți, luând în considerare ceea ce ar putea simți și de ce se comportă în anumite moduri. Această perspectivă ajută la construirea unor relații mai profunde și la evitarea conflictelor inutile.
- Ascultarea activă – ascultarea interlocutorilor cu deschidere, abținându-ne de la judecarea imediată a cuvintelor sau acțiunilor acestora. Acest lucru ne permite să înțelegem mai bine punctul lor de vedere și să stabilim o relație mai autentică.
- Tehnici de gestionare a emoțiilor – stăpânirea unor metode de gestionare a emoțiilor dificile, cum ar fi meditația, respirația de relaxare sau tehnicile de mindfulness, ne poate ajuta să ne revenim din situațiile dificile.
- Comunicarea constructivă a emoțiilor – este important să ne exprimăm emoțiile în mod clar și calm, indicând ceea ce este important pentru noi, dar fără a-i acuza sau ataca pe ceilalți. Acest mod de comunicare construiește înțelegerea și încrederea.
- Dezvoltarea prin cunoaștere și experiență – citirea de cărți, vizionarea de videoclipuri, participarea la ateliere sau cursuri de formare privind emoțiile, relațiile și comunicarea. Aceasta nu este doar o sursă de cunoștințe, ci și o oportunitate de a exersa în practică.

Cooperarea dintre părinți și cadrele didactice este esențială pentru dezvoltarea deplină a inteligenței emoționale a adolescenților. Comunicarea regulată între cele două părți permite schimbul de informații cu privire la progresele și dificultățile adolescenților, permițând un sprijin consistent atât acasă, cât și la școală. Crearea de programe educaționale, ateliere sau evenimente comune pentru promovarea dezvoltării emoționale poate consolida semnificativ efectele măsurilor luate.





Atât părinții, cât și cadrele didactice joacă rolul de ghizi care îi ajută pe tineri să se înțeleagă pe ei înșiși și lumea emoțională din jurul lor. Prin implicarea lor, tinerii au mai multe șanse să își dezvolte abilitățile care vor sta la baza unei vieți personale și profesionale satisfăcătoare.

Părinții oferă un cadru în care tinerii învață să își înțeleagă și să își gestioneze propriile emoții și să construiască relații cu ceilalți. Ei pot sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților prin:

- Modelarea conduitelor emoționale

Părinții sunt primele și cele mai importante modele pentru adolescenți în ceea ce privește recunoașterea, exprimarea și reglarea emoțiilor. Copiii învață prin observație, astfel încât modul în care părinții gestionează dificultățile, conflictele sau stresul este de mare importanță. Părinții care pot vorbi deschis și constructiv despre emoțiile lor le arată tinerilor că emoțiile sunt o parte naturală a vieții și pot fi exprimate în siguranță.

- Crearea unui context sigur pentru conversație

Un mediu familial deschis și primitiv promovează dezvoltarea inteligenței emoționale. Adolescenții au nevoie de un context în care să poată vorbi despre emoțiile lor fără teama de a fi judecați sau criticați. Părinții care pot asculta activ și care dau dovadă de empatie își ajută copiii să-și dezvolte conștientizarea propriei emoționalități și abilitățile interpersonale.

- Ajutor în gestionarea emoțiilor

Adolescența vine cu provocări emoționale semnificative, de la presiunea colegilor la schimbarea așteptărilor sociale. Părinții își pot sprijini copiii învățându-i tehnici de gestionare a emoțiilor, cum ar fi respirația de relaxare, practica mindfulness și discutarea problemelor.

- Încurajarea dezvoltării empatiei

Părinții pot facilita empatia prin încurajarea adolescenților să observe nevoile celorlalți și să ia în considerare modul în care acțiunile lor îi afectează pe cei din jur. Implicarea împreună în activități prosociale, cum ar fi voluntariatul, îi ajută pe adolescenți să înțeleagă mai bine o varietate de emoții și perspective.

Un rol la fel de important îl joacă cadrele didactice și specialiștii școlari (consilieri/ psihologi școlari, psihopedagogi etc.) în dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților. Aceștia pot sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților prin:

- Conturarea unui mediu școlar propice dezvoltării emoționale





Cadrele didactice au posibilitatea de a crea la școală o atmosferă de sprijin și înțelegere, în care elevii să se simtă acceptați și în siguranță. O clasă de elevi cu respect, comunicare deschisă și sprijin între colegi devine un loc care favorizează dezvoltarea inteligenței emoționale.

- Educația emoțională

Profesorii pot desfășura lecții sau ateliere care îi învață pe adolescenți cum să recunoască și să numească emoțiile, cum să le gestioneze și să construiască relații bune cu ceilalți. Integrarea unor astfel de cursuri în programa zilnică le permite adolescenților să dobândească abilități practice ce le vor fi utile în viața personală și profesională.

- Rezolvarea conflictelor

Școala este un spațiu în care apar adesea conflicte interpersonale, cum sunt cele între colegi. Cadrele didactice, acționând ca mediatori, îi pot învăța pe elevi modalități eficiente de rezolvare a disputelor, cum ar fi negocierea, exprimarea nevoilor sau căutarea unor compromisuri, acordând în același timp atenție emoțiilor ambelor părți implicate în conflict.

- Consolidarea relațiilor pozitive

Profesorii pot sprijini construirea de relații sănătoase între elevi prin proiecte de grup, activități care dezvoltă cooperarea și exerciții de consolidare a încrederii. În acest fel, tinerii învață cooperarea, empatia și comunicarea prietenoasă.

- Sprijin individual

Cadrele didactice care sunt capabile să observe dificultățile emoționale ale unui elev pot juca un rol important în dezvoltarea acestuia. Sprijinindu-i pe adolescenți în momentele dificile, prin conversație sau trimitere la un specialist, îi ajută să facă față mai bine provocărilor emoționale.

Un material dezvoltat ca parte a proiectului EQstudents: [Model de lucru pentru dezvoltarea inteligenței emoționale pentru elevi cu vârste cuprinse între 11-15 ani - EQ Teens se poate dovedi util în activitățile menționate mai sus.](#) Printre altele, modelul include sugestii pentru cadrele didactice și specialiști școlari privind modul în care pot sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale a adolescenților, planuri de lecții și intervenții, precum și fișe de lucru pe emoții, materiale de training și planuri de ateliere pentru părinți.



III. Procedura elaborării Testului EQ Teens

Testul EQ Teens a fost creat pe baza unei proceduri psihometrice utilizate în mod obișnuit în psihologie (cf. Hornowska, 2018; Mankowska, 2010; Fronczyk, 2009).

După cum am menționat anterior, baza teoretică a testului EQ Teens este conceptul de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman (1998), care a definit inteligența emoțională ca fiind capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona în mod eficient emoțiile, atât cele proprii, cât și cele ale altor persoane – cu alte cuvinte, inteligența emoțională reprezintă o bună gestionare a propriilor emoții și a emoțiilor din relațiile noastre cu alte persoane. Daniel Goleman enumeră patru dimensiuni ale inteligenței emoționale:

- (1) **conștientizarea de sine** – capacitatea de a citi și înțelege propriile emoții, precum și de a recunoaște impactul acestora asupra celorlalți. Putem spune simplu că această capacitate reprezintă o înțelegere de bază a modului în care ne simțim și de ce ne simțim așa. Cu cât suntem mai conștienți de emoțiile noastre, cu atât este mai ușor să le gestionăm și să dictăm modul în care putem răspunde celorlalți. Conștientizarea de sine este capacitatea de a înțelege emoțiile, de a recunoaște impactul acestora și de a le folosi pentru a lua decizii.
- (2) **autogestionarea** – capacitatea de gestionare a acțiunilor, gândurilor și emoțiilor într-o manieră flexibilă, pentru a obține rezultatele dorite și a se adapta la circumstanțele în schimbare. Autogestionarea optimă contribuie la bunăstare, la un sentiment de autoeficacitate sau încredere în sine și la un sentiment de conectare cu ceilalți. Obiectivul este ca persoana care se autocontrolează să fie capabilă să își folosească reacțiile emoționale ca indicii atât pentru acțiune, cât și pentru a face față eficient în relații. Autogestionarea este capacitatea de a controla emoțiile și impulsurile și de a se adapta la circumstanțe.
- (3) **conștientizarea socială** – capacitatea de a observa cu acuratețe emoțiile celorlalți și de a „citi” situațiile în consecință. Este vorba despre simțirea a ceea ce gândesc și simt ceilalți oameni, astfel încât să le putem înțelege perspectiva, folosindu-ne capacitatea de empatie. Este capacitatea de a simți, înțelege și răspunde la emoțiile celorlalți în situații sociale.
- (4) **gestionarea relațiilor** – capacitatea de a lua în considerare propriile emoții, emoțiile celorlalți și contextul pentru a gestiona eficient interacțiunile sociale. Este





abilitatea de a inspira, a influența și a se conecta cu ceilalți și de a gestiona conflictele (Goleman, 1998, Goleman, Boyatzis, McKee, 2002).

La începutul elaborării unui nou instrument de diagnostic bazat pe conceptul de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman, șase grupuri de experți care lucrau independent au elaborat 398 de itemi de test, pentru cele patru dimensiuni ale sale – 85 de afirmații pentru conștientizarea de sine, 109 afirmații pentru autogestionare, 93 de afirmații pentru conștientizarea socială și 111 afirmații pentru gestionarea relațiilor. Itemii au fost apoi analizați din punct de vedere al conținutului, iar afirmațiile repetitive sau complet neconforme cu orientările și/ sau definițiile acceptate anterior au fost eliminate (de exemplu, itemii ar trebui să se refere la un context familiar pentru copiii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani; ar trebui să conțină cuvinte simple, clare, utilizate în mod obișnuit; ar trebui să fie propoziții scurte, fără duble negații etc.).

Rezultatul acestei activități a fost extragerea a 120 de itemi (30 pentru fiecare dimensiune a inteligenței emoționale), care au fost supuși evaluării a 25 de evaluatori competenți care lucrează independent (cinci evaluatori din fiecare țară participantă). Evaluatorii au fost rugați să evalueze fiecare afirmație din punct de vedere al utilității sale în diagnosticarea fiecărei dimensiuni a inteligenței emoționale din cadrul testului nou dezvoltat. Evaluatorii au utilizat o scală de evaluare de la 1 la 7, unde 1 înseamnă „complet greșit/ item inutil” și 7 înseamnă „complet corect/ item util”. Cei 48 de itemi (12 itemi pentru fiecare dimensiune a inteligenței emoționale) care au primit cea mai mare notă din partea evaluatorilor au fost selectați pentru continuarea demersurilor – nota medie acordată de cei 25 de evaluatori competenți itemilor selectați a fost de cel puțin 6. Astfel, au fost selectați itemii cu cea mai mare relevanță a conținutului.

Testul pregătit în acest fel (într-o versiune electronică, online) a fost însoțit de instrucțiuni și de o metrică, precum și de teste suplimentare pentru verificarea validității de criteriu (chestionarul INTE de inteligență emoțională în Polonia și testul de inteligență emoțională pentru copii și adolescenți adaptat de Mihaela Roco în toate țările participante).

Cercetarea inițială cu noul test a fost efectuată între ianuarie și octombrie 2024. Au fost testați 3604 de tineri cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani din 5 țări: Cipru, Grecia, Polonia, România și Italia.





Țara	Nr. subiecți	Rural (R) Urban (U)	Băieți (B) Fete (F)	Băieți (B) Fete (F)	Băieți (B) Fete (F)	Băieți (B) Fete (F)	Băieți (B) Fete (F)
Cipru	498	R - 187 U - 311	B - 17 F - 9	B - 56 F - 48	B - 71 F - 55	B - 86 F - 86	B - 39 F - 31
Grecia	64	R - 5 U - 59	B - 0 F - 1	B - 1 F - 2	B - 1 F - 5	B - 4 F - 2	B - 23 F - 25
Polonia	2055	R - 1086 U - 969	B - 150 F - 175	B - 240 F - 230	B - 273 F - 279	B - 236 F - 264	B - 95 F - 113
România	306	R - 46 U - 260	B - 16 F - 30	B - 38 F - 42	B - 30 F - 39	B - 40 F - 39	B - 12 F - 20
Italia	681	R - 141 U - 540	B - 68 F - 76	B - 103 F - 110	B - 125 F - 144	B - 31 F - 21	B - 2 F - 1
TOTAL	3604	R - 1465 U - 2139	B - 251 F - 291	B - 438 F - 432	B - 500 F - 522	B - 397 F - 412	B - 171 F - 190

O serie de analize factoriale exploratorii (EFA) au fost efectuate pe baza rezultatelor colectate pentru a căuta cea mai bună configurație de itemi de test care să diagnosticheze cele patru dimensiuni ale inteligenței emoționale. Rezultatul acestor analize este o versiune finală a testului formată din 23 de afirmații (6 sau 5 afirmații pentru fiecare dimensiune a inteligenței emoționale) cu relevanță teoretică factorială confirmată.

Au fost calculați coeficienți de fidelitate (α Cronbach), variind de la 0,76 la 0,88, indicând o fidelitate satisfăcătoare și ridicată a testului. Coeficienții de fidelitate pentru fiecare țară sunt indicați în tabelul de mai jos.

Dimensiuni ale inteligenței emoționale	EU	Cipru	Grecia	Polonia	România	Italia
Conștientizare de sine	.88	.87	.85	.88	.88	.87
Autogestionare	.83	.82	.76	.83	.82	.82
Conștientizare socială	.85	.84	.76	.86	.80	.85
Gestionarea relațiilor	.82	.81	.83	.83	.79	.83

Au fost, de asemenea, calculați coeficienții de corelație cu alte teste de inteligență emoțională, pentru a confirma validitatea de criteriu a testului EQ Teens. Coeficienții de corelație (r) Pearson din studiul polonez între Chestionarul de inteligență emoțională INTE și dimensiunile Testului EQ Teens sunt moderați: conștientizare de sine ($r = .53$), autogestionare ($r = .44$), conștientizare socială ($r = .56$) și gestionarea relațiilor ($r = .59$). Pe de altă parte, coeficienții de corelație ai scorurilor Testului de inteligență emoțională pentru





copii și adolescenți adaptat de Mihaela Roco cu Testul EQ Teens sunt de slabă putere și respectiv: conștientizare socială ($r = .12$), autogestionare ($r = .10$), conștientizare socială ($r = .20$), gestionarea relațiilor ($r = .23$).

Etapă finală în dezvoltarea instrumentului de investigație a fost pregătirea etalonului, care face posibilă convertirea unui scor de test individual într-un scor derivat, precum și interpretarea acestuia în termeni de scoruri scăzute (decilele 1-4), medii (decilele 5-6) și ridicate (decilele 7-10). Etaloanele au fost elaborate separat pentru fete și băieți și pentru două grupe de vârstă: 11-12 ani și 13-15 ani. Au fost elaborate etaloane separate pentru Polonia, România și Italia, dar, datorită numărului mic de elevi greci din eșantionul de standardizare, au fost elaborate etaloane comune pentru Cipru și Grecia (versiunea în limba greacă). De asemenea, au fost elaborate etaloane paneuropene (pe baza unui eșantion de 3 604 elevi din toate țările partenere) – în cazul în care o altă țară decât una din țările participante la etalonare este selectată în metrica solicitată înainte de începerea testării, sistemul va selecta aceste etaloane pentru respondent.

Rezultatul procedurii psihometrice utilizate este un instrument precis, fidel, valid, obiectiv și standardizat pentru testarea inteligenței emoționale a adolescenților cu vârsta cuprinsă între 11 și 15 ani.





IV. Bibliografie

- 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. Exemple de raport de feedback



Chestionar de investigare a nivelului de inteligență emoțională a adolescenților

Testul EQ Teens

Anton

25.02.2025

INTRODUCERE

Acest raport prezintă rezultatele individuale obținute la testul EQ Teens, care este utilizat pentru a diagnostica inteligența emoțională a adolescenților cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani. Instrumentul a fost creat grație cooperării instituțiilor și școlilor din cinci țări europene (Polonia, Cipru, România, Grecia și Italia) în cadrul proiectului „Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor - EQstudents”, cu sprijinul Comisiei Europene prin programul Erasmus+.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Daniel Goleman (1998) a definit inteligența emoțională ca fiind abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona eficient emoțiile, atât pe cele proprii, cât și pe cele ale celorlalți – cu alte cuvinte, inteligența emoțională reprezintă buna gestionare a propriilor emoții și a emoțiilor din relațiile cu ceilalți.

Inteligența emoțională este esențială atât în viața personală, cât și în cea profesională, iar nivelul acesteia poate fi dezvoltat prin antrenament și autorefecție. Competențele emoționale nu sunt talente înăscute, ci mai degrabă abilități învățate care trebuie lucrate și dezvoltate pentru a obține performanțe excepționale. Goleman consideră că oamenii se nasc cu inteligență emoțională generală, care determină potențialul lor de a dezvolta competența emoțională.

Goleman enumeră patru dimensiuni (componente) ale inteligenței emoționale, care sunt cruciale pentru funcționarea eficientă în diferite sfere ale vieții. Aceste dimensiuni sunt:

Conștientizare de sine

Autogestionare

Conștientizare socială

Gestionarea relațiilor

Conștientizare de sine

Capacitatea de a ne recunoaște și înțelege emoțiile și de a recunoaște impactul acestora asupra celorlalți. Altfel spus, conștientizarea de sine este o înțelegere de bază a modului în care ne simțim și de ce ne simțim astfel. Cu cât suntem mai conștienți de emoțiile noastre, cu atât acestea sunt mai ușor de gestionat și dictează modul în care am putea reacționa față de ceilalți.

Este abilitatea de a înțelege emoțiile, de a le recunoaște impactul și de a le utiliza pentru a lua decizii.

Autogestionare

Capacitatea de a ne gestiona acțiunile, gândurile și sentimentele în mod flexibil pentru a obține rezultatele dorite și pentru a ne adapta la circumstanțele în schimbare. O autoreglare optimă contribuie la un sentiment de bunăstare, de autoeficacitate sau de încredere și de conectare cu ceilalți. Scopul este ca o persoană care se autoreglează să fie capabilă să își ia răspunsurile emoționale drept indicii atât pentru acțiune, cât și pentru a face față eficient în relații.

Este abilitatea de a controla emoțiile și impulsurile și de a se adapta la circumstanțe.

Conștientizare socială

Capacitatea de a observa cu acuratețe emoțiile celorlalți și de a „citi” situațiile în mod adecvat. Este vorba despre a simți ceea ce gândesc și simt alte persoane pentru a le putea prelua perspectiva folosind capacitatea de empatie.

Este abilitatea de a simți, de a înțelege și de a răspunde la emoțiile celorlalți în situații sociale.

Gestionarea relațiilor

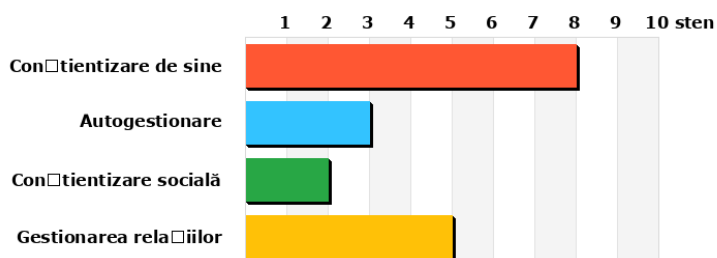
Capacitatea de a prelucra propriile emoții, emoțiile celorlalți și contextul pentru a gestiona cu succes interacțiunile sociale.

Este abilitatea de a inspira, de a influența și de a se conecta cu ceilalți, precum și de a gestiona conflictele.

REZULTATELE TALE

Evaluarea unui număr de afirmații din testul EQ Teens permite determinarea nivelului tău de inteligență emoțională. Următoarele concluzii se bazează pe răspunsurile tale și sunt credibile numai dacă acestea au fost date sincer, cu maxim de angajament și efort.

Pe baza răspunsurilor tale, a fost determinat nivelul dimensiunilor separate ale inteligenței emoționale: conștientizare de sine, autogestionare, conștientizare socială și gestionarea relațiilor.



Pe baza rezultatelor tale, inteligența ta emoțională poate fi descrisă după cum urmează:

Conștientizare de sine

Ai o înțelegere perfectă a emoțiilor tale, ceea ce înseamnă că le poți recunoaște și denumi cu exactitate, indiferent de situația în care te afli. Ești conștient/ă de ceea ce simți în orice moment. De asemenea, știi ce evenimente, persoane sau circumstanțe declanșează aceste emoții. Recunoști cum emoțiile îți afectează gândurile și acțiunile. Deciziile tale sunt echilibrate și bine gândite, deoarece știi cum să combini înțelegerea emoțională a situației cu gândirea rațională.

Autogestionare

Ai dificultăți în a-ți controla emoțiile și impulsurile, ceea ce face ca reacțiile tale să fie impulsive și necugetate. În situații stresante sau care necesită schimbări, acțiunile tale pot fi haotice și te poți simți copleșit sau pierdut. Îți lipsește flexibilitatea de a te adapta la circumstanțe noi, ceea ce poate cauza frustrare și un sentiment de ineficiență.

Conștientizare socială

Ai dificultăți în observarea și înțelegerea emoțiilor altor persoane. Ți se scapă adesea indicii subtile, cum ar fi tonul vocii, expresiile faciale sau limbajul corpului, care indică ceea ce simte cineva. Poți părea indiferent/ă sau neatent/ă în situații sociale, deoarece rareori iei în considerare emoțiile celorlalți în acțiunile tale. Ți se pare dificil să iei în considerare perspectivele altor persoane, ceea ce poate duce la neînțelegeri sau la o lipsă de sprijin în relații.

Gestionarea relațiilor

Ți poți adapta acțiunile la emoțiile tale și ale celorlalți în majoritatea situațiilor, deși acest lucru poate fi o provocare pentru tine în momente mai complexe sau tensionate. Capacitatea ta de a-i inspira și de a-i influența pe ceilalți este moderată – uneori poți crea motivație și angajament în mod eficient, dar există momente în care îți lipsește încrederea sau abilitățile potrivite. Ți îmbunătățești capacitatea de gestionare a conflictelor, deși este posibil să îți fie încă dificil să înțelegi pe deplin nevoile tuturor părților. Relațiile tale cu ceilalți sunt în cea mai mare parte pozitive, dar acestea pot necesita mai multă muncă pentru a deveni mai durabile și mai satisfăcătoare.

Te rugăm să reții că rezultatele generate de instrument sunt doar orientative. Pentru a-ți putea diagnostic în mod cuprinzător inteligența emoțională, este recomandat să contactezi un psiholog sau un consilier școlar (de exemplu, de la cabinetul de consiliere și asistență psihopedagogică din școală).

RECOMANDĂRI PENTRU DEZVOLTARE

Feedback-ul generat de sistemul informatic poate fi utilizat pentru a-ți elabora planul individual de dezvoltare. Atunci când concepi acest plan, fă mai întâi o listă cu punctele tale forte în ceea ce privește competența emoțională. Apoi, pe baza scorurilor scăzute și medii (dacă ai vreunul), crează o listă de sarcini pentru dezvoltare, pe care le vei întreprinde pentru a-ți dezvolta inteligența emoțională. Notează acțiunile specifice pe care le vei întreprinde, când și cine te poate sprijini. Pentru a-ți dezvolta inteligența emoțională, vei putea, de exemplu:

- să acorzi atenție la ceea ce simți într-o anumită situație;
- să îți observi cu atenție reacțiile emoționale;
- să îi înțelegi pe ceilalți, ce simt și de ce reacționează într-un anumit fel;
- să îi ascuți pe ceilalți în mod deschis și fără a-i judeca;
- să utilizezi diverse tehnici de a face față emoțiilor dificile și de a restabili echilibrul emoțional;
- să îți exprimi emoțiile în mod clar și constructiv;
- să citești cărți, să vizionezi filme sau să participi la ateliere despre emoții și să aplici cunoștințele pentru construirea unor relații bune cu ceilalți.

Pentru a facilita dezvoltarea propriei inteligențe emoționale este de asemenea recomandabil să:

- **Fii conștient/ă de emoții în interacțiunile sociale** – acordă atenție modului în care emoțiile – atât ale tale, cât și ale celorlalți – afectează cursul conversațiilor și al relațiilor. Gândește-te ce emoții sunt predominante la un moment dat și cum le poți folosi sau atenua pentru a obține o mai bună înțelegere.
- **Dezvoltă abilități de ascultare activă** – concentrează-te asupra a ceea ce spune cealaltă persoană, fără să întrerupi sau să judeci. Asigură-te că ai înțeles ce a vrut să spună, de exemplu, parafrazând: „Am înțeles corect...?”.
- **Exersează asertivitatea în comunicare** – exprimă-ți nevoile, opiniile și emoțiile într-un mod calm și asertiv, respectând în același timp punctul de vedere al celeilalte persoane. Acest lucru îți va permite să construiești relații bazate pe încredere și respect reciproc.
- **Învăță să rezolvi eficient conflictele** – în situații dificile, încearcă să eviți escaladarea tensiunilor. În loc să acuzi, concentrează-te pe găsirea unei soluții împreună: „Cum putem găsi împreună o cale de ieșire din această situație?” În conflicte, pune întrebări care te ajută să înțelegi perspectiva celeilalte părți.
- **Lucrează la empatie** – încearcă în mod regulat să privești situația din perspectiva altor persoane. Gândește-te la ceea ce acestea ar putea gândi și simți la un moment dat și apoi folosește aceste cunoștințe pentru a-ți ajusta reacțiile.
- **Creează o atmosferă de cooperare** – promovează munca în echipă în interacțiunile sociale și încearcă să aduci oamenii împreună în jurul unor obiective comune. Subliniază valoarea muncii în echipă și asigură-te că toată lumea se simte apreciată.
- **Exersează comunicarea nonverbală** – acordă atenție posturii, tonului vocii, gesturilor și expresiilor faciale. Un limbaj corporal prietenos și o atitudine deschisă consolidează încrederea și ajută la construirea unor relații pozitive.
- **Dezvoltă-ți flexibilitatea în abordare** – fiecare persoană și situație este diferită. Încearcă să îți adaptezi reacțiile la context – uneori ai nevoie de empatie și sprijin, iar alteori de fermitate și precizări.
- **Solicită feedback** – întreabă persoanele din jurul tău despre modul în care percep acțiunile tale în relații. Acest lucru îți va permite să îți înțelegi mai bine punctele forte și ariile de îmbunătățire, ceea ce se va traduce într-o mai bună gestionare a interacțiunilor sociale.

Pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, poți deopotrivă să utilizezi jocul:

<https://eqstudents.eu/ro/652-2/>

De asemenea, se recomandă consultarea unui psiholog sau consilier școlar, care te poate ajuta să utilizezi cel mai bine feedback-ul obținut în urma testului EQ Teens pentru propria dezvoltare. De asemenea, discută cu părinții/ tutorii tăi legali despre aceste rezultate.

CUM A FOST CREAT TESTUL EQ TEENS?

Testul EQ Teens a fost creat pe baza unei proceduri psihometrice utilizate în mod obișnuit în psihologie. Aceasta a fost realizată în mai multe etape.

La început, pe baza conceptului de inteligență emoțională al lui Daniel Goleman, un grup de experți a formulat itemii testului experimental cu privire la cele patru dimensiuni ale sale, care au fost apoi analizați din punct de vedere al conținutului. Au fost eliminate afirmațiile repetitive sau afirmațiile care nu se încadrează deloc în definițiile acceptate anterior. Afirmațiile rămase au fost apoi transmise spre evaluare unui număr de douăzeci și cinci de evaluatori competenți. Evaluatorii au fost rugați să evalueze fiecare afirmație din punct de vedere al utilității sale în diagnosticarea diferitelor dimensiuni ale inteligenței emoționale din testul nou elaborat. Afirmațiile cu cea mai mare acuratețe a conținutului și cele mai bune evaluări din partea evaluatorilor au fost selectate pentru etapele ulterioare.

Testul pregătit în acest mod (în versiune electronică online) a fost prevăzut cu instrucțiuni pentru completare și cu o modalitate de măsurare, precum și cu teste suplimentare pentru verificarea validității criteriului. Anchetele inițiale utilizând noul test au fost efectuate între ianuarie și octombrie 2024. Au fost evaluate 3604 de tineri cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani din 5 țări: Cipru, Grecia, Polonia, România și Italia.

Pe baza rezultatelor obținute, au fost efectuate analize statistice avansate pentru a verifica structura testului, fidelitatea dimensiunilor separate și validitatea. Testul constă din 23 de afirmații (5-6 afirmații pentru fiecare dimensiune a inteligenței emoționale). Pentru cele patru scale ale testului, au fost calculați indici de fiabilitate (Cronbach α), care variază de la

Pentru cele patru scale ale testului, au fost calculați indici de fidelitate (Cronbach α), care variază între 0,79 și 0,88, ceea ce indică o fidelitate satisfăcătoare și ridicată a testului. Valabilitatea teoretică a noului test a fost, de asemenea, confirmată (utilizând analiza factorială exploratorie și analiza corelațiilor cu alte teste de inteligență emoțională). Etapa finală de lucru asupra instrumentului a fost pregătirea standardelor de etalonare, datorită cărora este posibilă transformarea unui rezultat individual la test într-un rezultat derivat, precum și integrarea acestuia într-o clasă de rezultate: scăzute (decilele 1-4), medii (decilele 5-6) și ridicate (decilele 7-10). Normele au fost elaborate separat pentru fete și băieți, precum și pentru două grupe de vârstă: 11-12 ani și 13-15 ani.

Rezultatul procedurii psihometrice aplicate este un instrument precis, fidel, normalizat, obiectiv și standardizat pentru testarea inteligenței emoționale a adolescenților cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani.



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.terapiefamilialasidcuplu.ro/>



Asserted Knowledge Omorhythmos Etaireia/strong>

e-mail: a.stamouli@asserted.eu

<http://www.asserted.eu/>



Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

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/>