

TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

ELABORAT DE DANIEL
GOLEMAN



Testul este elaborat de Daniel Goleman, autorul cărții „Intelegență emoțională”, apărută în 1995. Testul este adaptat de Mihaela Rocco și constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații (scenarii) în care se poate afla o persoană.

Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe alta parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.

1. Imagineaza-ti ca te afli la ora de curs si dintr-o data pamantul incepe sa se cutremure foarte puternic, cu un zgomot inspaimantator. Ce faci?

a) Continui sa stai linistit in banca si sa citesti lectia din manual, dand putina atentie evenimentului, asteptand ca acesta sa inceteze in curand;

b) Devii plin de grija fata de pericol urmarind profesorul si asculiti cu atentie instructiunile date de acesta;

c) Cate putin din a) si b)

d) N-am observat nimic

2. Esti in curtea scolii in timpul recreatiei. Unul din colegii tai nu este acceptat in jocul celorlalti si incepe sa planga. Ce faci?

- a) Nu te bagi, il lasi in pace;
- b) Vorbesti cu el si incerci sa-l ajuti pe coleg;
- c) Te duci la el si ii spui sa nu mai planga;
- d) Ii dai o bomboana sau altceva care sa-l faca sa uite

3. Imagineaza-ti ca te afli la mijlocul ultimului semestru si speri sa obtii un premiu, dar ai descoperit ca nu ai nota dorita la o materie, ci una mai mica decat cea la care te asteptai. Ce faci?

- a) Iti faci un plan special pentru a-ti imbunatati nota, hotarandu-te cum sa-ti urmezi planul;
- b) Te hotarasti sa inveti mai bine anul urmator;
- c) Iti spui ca nu te intereseaza materia respectiva si te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt si pot fi mai mari;
- d) Mergi la profesor si incerci sa discuti cu el in scopul obtinerii unor note mai bune

4.Considera ca in lipsa profesorului esti elevul responsabil cu disciplina in clasa.In urma unor acte de indisciplina zece elevi au fost deja avertizati cu scaderea notei la purtare si esti descurajat din cauza acestei situatii. Ce faci?

- a) Notezi numele elevilor indisciplinati si predai lista profesorului a doua zi;
- b) Consideri ca nu-ti poti asuma aceasta responsabilitate;
- c) Incerci sa discuti cu elevii propunand solutii pt. pastrarea disciplinei si indreptarea situatiei create;
- d)Doresti sa devii responsabil cu altceva

5. Esti anuntat ca de maine o sa aveti un nou coleg rrom/tigan. Surprinzi pe cineva spunand cuvinte urate si rautacioase la adresa lui. Ce faci?

- a) Nu-l iei in seama considerand ca este numai o gluma;
- b) Il chemi afara pe colegul rautacios si il certi pentru fapta facuta;
- c) Ii vorbesti in prezenta celorlalti spunand ca asemenea fapte sunt nepotrivite si nu vor fi acceptate in clasa voastra;
- d) Iti sfatuiesti colegul sa fie bun si ingaduator cu toti colegii

6. Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe un alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze bratul. Ce faci?

- a) Ii spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă;
- b) Ii spui o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi;
- c) Ii dai dreptate considerând, asemenea lui, că acel alt coleg s-a dat în spectacol;
- d) Ii spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-și spargă capul

7. Tu și prietenul tau cel mai bun vă certati și aproape că ați ajuns să vă luați la bataie. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- a) Faceți o pauză de 20 de minute și apoi începeți să discutați din nou;
- b) Te oprești din ceartă și taci;
- c) Spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tau să-și ceară scuze;
- d) Vă opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problema.

8. La sfarsit de an scolar se organizeaza o serbare. Inchipuie-ti ca tu esti conducatorul unui grup de elevi si vreti sa compuneti o scena hazlie. Cum faci?

- a) Iti faci un orar si acorzi un timp pentru fiecare amanunt;
- b) Propui sa va intalniti dupa ore si sa va cunoasteti mai bine;
- c) Ii ceri separat fiecarui copil sa vina cu idei;
- d) Va strangeti toti in grup si tu ii incurajezi pe ceilalti sa propuna diverse variante

9. Imagineaza-ti ca ai un frate de 3 ani care intotdeauna a fost foarte timid si putin infricosat de locurile si oamenii straini. Ce atitudine ai fata de el?

- a) Accepti ca are un comportament timid si cauti sa-l protejezi de situatii care pot sa-l tulbure;
- b) Il prezinti uni medic cerandu-i un sfat;
- c) Il duci cu buna stiinta in fata oamenilor straini si in locuri necunoscute astfel incat sa-si poata invinge frica;
- d) Faci cu el o serie permanenta de jocuri si competitii usor de realizat care il vor invata ca poate intra in legatura cu oamenii si poate umbla prin locuri noi

10. Imagineaza-ti ca-ti place foarte mult desenul. Incepi sa te pregatesti pentru a desena in timpul tau liber. Cum faci?

- a) Te limitezi sa desenezi doar o ora pe zi.
- b) Alegi subiecte de desen mai grele care sa-ti stimuleze imaginatia
- c) Desenezi doar cand ai chef
- d) Alegi subiecte de desenat pe care stii sa le faci.

COTAREA TESTULUI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	0	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	20p	20p	0	0	20p	0

- Pana la 100p – punctaj sub medie
 - 100p-125p - punctaj mediu
- 125p-175p – punctaj peste medie
 - 200p – exceptional.