

## Test na inteligencję emocjonalną (QE)

Test składa się z 15 pytań. W każdym z nich zaznacz jedną, najbardziej pasującą odpowiedź.

1. Podczas wizyty u lekarza

- a. kiwasz głową, udając, że jest to dla ciebie oczywiste
- b. prosisz lekarza, żeby wyjaśnił ci niezrozumiałe nazwy
- c. po wyjściu od lekarza dzwonisz do znajomych, żeby ci wyjaśnili, o co chodzi

2. Gdy masz dzień wolny od pracy

- a. kręcisz się po domu, nie robiąc nic szczególnego
- b. spędzasz dzień na "nicnierobieniu"
- c. starasz się zrobić to, na co nie miałeś czasu

3. Idziesz do znajomych z zamiarem, żeby nie pić alkoholu, ale znajomi cię mocno namawiają

- a. wypijasz kilka drinków, żeby przestali cię męczyć
- b. nie ulegasz i nie pijesz
- c. ulegasz i przyjmujesz jednego drinka

4. Jesteś bardzo cierpliwym człowiekiem

Tak

Nie

5. W gronie, na którym ci zależy, opowiadasz niemądry dowcip. Widzisz, że inni są zmieszani

- a. starasz się jak najszybciej zatrzeć złe wrażenie
- b. udajesz, że nic się nie stało
- c. myślisz tylko o tym, żeby wyjść, tak ci głupio

6. Na przystanku tuż obok ciebie ktoś pali papierosa

- a. zwracasz palaczowi uwagę i prosisz, żeby odszedł na bok
- b. starasz się tego nie widzieć i stoisz obok, jak gdyby nigdy nic
- c. odsuwasz się od palacza jak najdalej

7. Twój znajomy prosi cię o opinię w sprawie interesu, w który chce wejść. Wiesz, że krytyka pomysłu urazi go

- a. kłamiesz i mówisz, że jego pomysł ci się podoba
- b. mówisz prawdę
- c. odpowiadasz tak, że niewiele z tego wynika

8. Powinieneś pójść do dentysty, bo wiesz, że masz ubytki w uzębieniu

- a. odwlekasz wizytę tak długo, jak się da
- b. umawiasz się na najbliższy możliwy termin
- c. wybierasz się do dentysty dopiero z ostrym bólem

9. Rzadko żałujesz podjętych decyzji

Tak

Nie

10. Przy stole u znajomych nad twoją głową toczy się rozmowa, która cię w ogóle nie interesuje
- siedzisz bez słowa, czekając, aż zmieni się temat
  - odchodzisz od stołu i zmieniasz miejsce
  - włączasz się do rozmowy i sprytnie zmieniasz temat
11. Często porównujesz się z innymi
- Tak
- Nie
12. Spożywasz posiłek, nagle dzwoni telefon
- rozmawiasz krótką chwilę, a potem kończysz rozmowę obietnicą, że zadzwonisz później
  - odbierasz telefon, natychmiast mówisz rozmówcy, co robisz, i prosisz, żeby zadzwonił później
  - odbierasz telefon, rozmawiasz długo i w rezultacie jesz zimny obiad
13. Przez przypadek słyszysz, jak znajomy z pracy cię obgaduje
- udajesz, że niczego nie słyszałeś, ale od tej pory będzie miał z tobą ciężkie życie
  - łapiesz go na stronie i robisz awanturę
  - udajesz, że o niczym nie wiesz, zastanawiasz się, co skłoniło go do takich słów
14. Doznane krzywdy pamiętasz latami
- Tak
- Nie
15. Kiedy czujesz się najlepiej?
- gdy nikt nie zawraca ci głowy
  - gdy możesz być z rodziną
  - gdy wokół ciebie jest dużo ludzi

## Karta odpowiedzi:

Przenieś swoje odpowiedzi w tabelkę, a następnie zlicz punkty:

Pyt. 1	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 9	tak – 2 pkt	nie – 1 pkt	-----
Pyt. 2	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 10	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt
Pyt. 3	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 11	tak – 1 pkt	nie – 2 pkt	-----
Pyt. 4	tak – 2 pkt	nie – 1 pkt	-----	Pyt. 12	a – 2 pkt	b – 3 pkt	c – 1 pkt
Pyt. 5	a – 3 pkt	b – 1 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 13	a – 1 pkt	b – 2 pkt	c – 3 pkt
Pyt. 6	a – 3 pkt	b – 1 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 14	tak – 1 pkt	nie – 2 pkt	-----
Pyt. 7	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt	Pyt. 15	a – 1 pkt	b – 3 pkt	c – 2 pkt
Pyt. 8	a – 2 pkt	b – 3 pkt	c – 1 pkt	Suma punktów			

Pamiętaj – ten test jest wstępem do analizy Twojej inteligencji emocjonalnej, jest testem uproszczonym, ogólnym.

### Podsumuj wyniki:

41-37 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo wysoka

36-32 pkt – inteligencja emocjonalna wysoka

31-25 pkt – inteligencja emocjonalna przeciętna

24-20 pkt – inteligencja emocjonalna niska

19-15 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo niska

Jeżeli twoja inteligencja emocjonalna jest bardzo wysoka lub wysoka, potrafisz poradzić sobie z trudnymi sytuacjami. Nie wpadasz w panikę ani gniew, lecz spokojnie próbujesz rozwiązać problem. Umiesz walczyć o swoje, ale nie robisz tego po trupach ani nie ranisz innych. Masz zdolności przywódcze, potrafisz wszystkich przekonać do swoich racji.

Przeciętna inteligencja emocjonalna pozwala na niezłe radzenie sobie w życiu. Chociaż czasem reagujesz zbyt emocjonalnie, zbyt długo rozpamiętujesz porażki lub zbyt często wchodzisz w konflikt z byle powodu.

Jeżeli inteligencja emocjonalna jest niska lub bardzo niska – spokojnie, możesz działać w kierunku umocnienia się. W tym celu:

- opisuj, nazywaj stan emocjonalny, w którym jesteś w danej chwili; jesteś szczęśliwy – mów o tym, że czujesz radość; jesteś zły, zdenerwowany, czujesz niepokój, rozdrażnienie, masz zły nastrój – podziel się emocjami z innymi, nazwij je
- interesuj się innymi ludźmi, ich problemami, spróbuj im pomóc, działaj w wolontariacie wzrośnie wtedy poziom twojej empatii
- doceniaj to co masz np. zdrowie, rodzinę, przyjaciół, swoje osiągnięcia; ciesz się nimi
- zastanów się nad swoimi mocnymi stronami i wykorzystuj je w życiu
- zaakceptuj zmiany, nie bój się ich; zrozum, że każda zmiana budzi strach i obawę, ale jest motorem postępu
- zachowaj dystans do siebie, gdyż nie ma ludzi idealnych
- nie roztrząsaj każdego swojego błędu, poprzez porażki wiele się uczymy
- naucz się asertywności w kontaktach z ludźmi
- częściej spotykaj się z ludźmi, nie bądź ciągle online