



# Universitatea Pedagogică de Stat "ION CREANGĂ" din Chișinău

## TEST

### LA INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

#### PRO BACALAUREAT

##### Inteligenta emoțională (EQ)

desemnează măsura în care simți, comunică și descrii propriile emoții, capacitatea de a le identifica, asuma, gestiona și, nu în ultimul rând, gradul în care le înțelegi și înveți din acestea. Află care este nivelul tău de inteligență emoțională și cum poți să îl îmbunătățești cu următorul test. Acest test de inteligență emoțională este compus din două seturi de întrebări, la care se răspunde prin "da" sau "nu".

Fiecare "nu", la primul set de întrebări ale testului de inteligență emoțională, valorează 1 punct:

1. Te simți vinovat dacă plângi în public?
2. Consideri că plânsul este un semn de slăbiciune?
3. Crezi că bărbații și băieții trebuie încurajați să își ascundă lacrimile?
4. Te simți jenat dacă îți vine să plângi, atunci când te uiți la un film sau citești o carte?
5. Ai încerca să îți ascunzi lacrimile la o înmormântare?
6. Ți-ai pierde încrederea într-un politician care vărsa lacrimi în public?
7. Crezi că lacrimile sunt o exprimare inutilă a emoției?
8. Încerci mereu să îți ascunzi dezamăgirea?
9. Te simți jenat când vezi bărbați plângând?
10. Ai pretinde că ți-a intrat ceva în ochi, dacă începi să plângi pe neașteptate?
11. Încerci mereu să îți ascunzi furia?

Fiecare "da", la întrebările celui de-al doilea set al testului de inteligență emoțională, valorează 1 punct:

12. Te gândești să plănuiești răzbunări împotriva celor care îți provoacă furie?
13. Ți pierzi, vreodată, controlul?
14. Ai avut, vreodată, neazuri pentru că îți ieși din fire?
15. Crezi că îți face bine, dacă îți exprimi furia?
16. Permiți cuiva să te consoleze, dacă plângi?
17. Te enervezi repede?
18. Atingi persoana dragă, cel puțin o dată pe zi?
19. Ți faci plăcere exprimările fizice ale afecțiunii?
20. Devii, vreodată, afectuos când întâlnești bebeluși?
21. Ai sta bucuros de mână cu persoana iubită, în public?
22. Ți place să ți se facă masaj?

23. Ți exprimi, adesea, sentimentele față de persoanele la care ții?
24. Ai avut, vreodată, un animal de companie la care țineai foarte mult?
25. Ți place să fii sărutat și îmbrățișat de persoana dragă?
26. Râzi cu pofta, când te uiți la comedii?
27. Ți miști picioarele în ritmul muzicii, când asculți diverse melodii?
28. Ești, adesea, ultimul care se oprește din aplaudat la concerte, evenimente sportive sau altele de genul?
29. Strigi, vreodată, încurajări sportivilor sau personajelor de film preferate?
30. Poți să îți aduci aminte când ai râs cu adevărat și te-ai simțit bine ultima oară?