

Emocionālās inteligences tests

Izvēlaties 1 atbildi katrā no dotajām situācijām. Iekavās pie katras atbildes vai sadaļas noslēgumā ir norādīts punktu skaits, ko, pabeidzot testu, aicinām sasummēt. Iepazīstieties ar rezultātiem un pieņemiet lēmumu par savu turpmāko rīcību. Lai veiksmīga un pozitīva ikdiena!

I REAKCIJA

1. Kad mani kritizē, es:
 1. Ignorēju kritiku (3)
 2. Klausos un mācos (4)
 3. Sāku aizsargāties (2)
 4. Sadusmojos (1)
2. Sarežģītā situācijā es:
 1. Nobīstos (1)
 2. Ja iespējams, atkāpjos (2)
 3. Saglabāju pozitīvu attieksmi (4)
 4. Ļauju citiem uzņemt vadību (3)

Jūsu vērtējums par I sadaļu: _____

II ATBILDES

Saskaroties ar situācijām, mēs reaģējam emocionāli.

3. Tiecoties pēc mērķa, es spēju tikt galā ar trauksmi, dusmām, bailēm un stresu.
 1. Noteikti nepiekrītu
 2. Nepiekrītu
 3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
 4. Piekrītu
4. Es varu izmantot atsauksmes un kritiku, lai augtu personīgi un profesionāli.
 1. Noteikti nepiekrītu
 2. Nepiekrītu
 3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
 4. Piekrītu
5. Es izmantoju humoru piemērotos laikos un piemērotās vietās, neizmantojot sarkasmu un neaizskarot citu jūtas.
 1. Noteikti nepiekrītu
 2. Nepiekrītu
 3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
 4. Piekrītu
6. Es spēju redzēt lietas no citas personas perspektīvas.
 1. Noteikti nepiekrītu
 2. Nepiekrītu
 3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
 4. Piekrītu

7. Es apzinos, ka mana uzvedība emocionāli ietekmē citus.

1. Noteikti nepiekrītu
2. Nepiekrītu
3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
4. Piekrītu

8. Kad man ir kāda sūdzība, es spēju to saprotami izteikt.

1. Noteikti nepiekrītu
2. Nepiekrītu
3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
4. Piekrītu

9. Es klausos citus ar pacietību un sapratni.

1. Noteikti nepiekrītu
2. Nepiekrītu
3. Ne piekrītu, ne nepiekrītu
4. Piekrītu

Piešķiriet sev punktus pēc sekojoša principa – 1. - 1, 2.-2, 3.-3 un 4.-4 punkti

Jūsu rezultāts II sadaļā: _____

III DAŽĀDAS SITUĀCIJAS

10. Man piemīt augsta disciplīna, esmu pašmotivēts.

1. Nekad
2. Dažreiz
3. Bieži
4. Vienmēr

11. Stresa situācijās mani grūti ir nokaitināt, spēju savaldīt savas emocijas.

1. Nekad
2. Dažreiz
3. Bieži vien
4. Vienmēr

12. Pat ja es uzskatu, ka man par kaut ko ir taisnība, es cenšos ieklausīties citu cilvēku uzskatos.

1. Nekad
2. Dažreiz
3. Bieži
4. Vienmēr

Piešķiriet sev punktus pēc sekojoša principa – 1. - 1, 2.-2, 3.-3 un 4.-4 punkti

Jūsu rezultāts III sadaļā: _____

IV SPECIFISKAS SITUĀCIJAS

13. Divi jūsu draugi strīdas. Jūsu rīcība ir . . .

1. Centieties palīdzēt katram saprast otra viedokli (4)
2. Izvairieties no abiem draugiem, līdz viņi pārtrauc strīdu (2)

3. Izvēlieties vienu pusi un nostāieties tā pusē (1)
 4. Ļaujiet viņiem abiem atbrīvot savas emocijas Jums (3)
14. Jūsu draugs stāsta, ka viņa māte ir mirusi. Jūsu atbilde ir . . .
1. Ļaujiet draugam izteikt savas emocijas un piedāvājiat Jūsu atbalstu (4)
 2. Pārlieciniet savu draugu iziet kaut kur kopā ar dažiem draugiem, lai atbrīvotu viņa prātu no zaudējuma (1)
 3. Dodiet savam draugam laiku vienatnē (2)
 4. Pavadiet laiku ar viņu, bet izvairieties runāt par viņas zaudējumu (3)
15. Jūs gaida nepatīkams uzdevums. Jūsu rīcība ir . . .
1. Sastādiat plānu un katru dienu nedaudz strādājiat pie uzdevuma (4)
 2. Atlieciat uzdevuma izpildi līdz pēdējai minūtei (2)
 3. Pēc iespējas ātrāk izpildiat uzdevumu (3)
 4. Neveiciat uzdevumu vispār (1)
16. Jūs esat iesaistīts karstā diskusijā. Jūsu rīcība ir . . .
1. Pirms atsākt diskusiju, lūdziat nelielu pārtraukumu (4)
 2. Ļaujieties un atvainojieties, jo vēlaties beigt strīdu (3)
 3. Apvainojiet otru cilvēku (1)
 4. Apklustiet un pārstājiat reaģēt uz otra cilvēka rīcību (2)
17. Lai gan Jūs esat smagi strādājis pie uzdevuma, Jūs saņemat sliktu novērtējumu. Jūsu rīcība ir . . .
1. Padomājiat par veidiem, kā Jūs varētu uzlabot savu sniegumu un saņemt labāku vērtējumu (4)
 2. Sazinieties ar priekšnieku, lūdzot labāku novērtējumu (3)
 3. Jūtiaties sarūgtināts un kritizējiat savu darbu (2)
 4. Pieņemiat, ka visi "ir stulbi" un turpmāk neiguldiat daudz enerģijas uzdevumu izpildē (1)
18. Jūsu kolēģim darbā ir kaitinošs ieradums. Katru dienu tas šķiata kaitinošāks un sliktāks. Jūsu rīcība ir . . .
1. Pastāstiat savam kolēģim par viņa kaitinošo ieradumu un to, kāpēc tas Jūs traucē (4)
 2. Iesniedziat sūdzību vadītājam (3)
 3. Runājiat par sava kolēģa kaitinošo ieradumu ar citiem (1)
 4. Klusi ciešat (2)
19. Jūs jau esat iesaistīts daudzos uzdevumos un projektos un jūtiaties pārstrādājis. Jūsu priekšnieks Jums piešķiata jaunu, lielu projektu. Jūs . . .
1. Uztraucatiat, ka visus darbus neizdosies paveikt laikā (4)
 2. Pilnīgi pārņemts ar jauno uzdevumu (3)
 3. Dusmojiat uz savu priekšnieku, ka viņš nav pamanījis, cik Jūs esat pārpūlējies (2)
 4. Dziļi nomākts un pārliecināts, ka to visu nekad nepabeigiat (1)
20. Jūs smagi strādājiat pie projekta, un persona, ar kuru kopā strādājiat, stāsta citiem par paveikto darbu. Jūsu rīcība ir . . .
1. Nekavējiat un publiski konfrontējiat personu par īpašumtiesībām uz darbu (2)
 2. Aiciniat kolēģi malā un pasakiat viņam, ka, runājiot par savu darbu, vēlaties, lai viņš skaidri norāda uz Jūsu iesaisti (3)
 3. Neko nedariat (1)

4. Kad persona ir beigusi runāt, nekavējoties pateicieties viņam par dalīšanos par Jūsu darbu un sniedziet grupai sīkāku informāciju (4)

Jūsu vērtējums par IV sadaļu: _____

Tagad summējiet visus punktus par IV daļām, lai redzētu, cik kāds ir Jūsu vērtējums _____.

REZULTĀTI

Ja jūsu rezultāts ir no 68 līdz 80:

Jums ir ārkārtīgi augsta emocionālā inteliģence. Jums ir prasme saprast, interpretēt un atbilstoši rīkoties ar savām un citu emocijām. Jūs efektīvi tiekat galā ar emocionālām un sociālām situācijām un konfliktiem un izsakāt savas jūtas, nekaitējot citu emocijām un sajūtām.

Ja jūsu rezultāts ir no 60 līdz 68:

Lai gan Jūsu rezultāts ir samērā augsts, Jums ir vieta izaugsmei. Vērojiet citu reakcijas, lai noteiktu, kad Jūs efektīvi izmantojat savu emocionālo inteliģenci un kad nē. Objektīvi aplūkojiet sociālās un personiskās situācijas, kurās emocijas plūst augstu. Analīze palīdzēs Jums vēl vairāk uzlabot jau tā augsto emocionālo inteliģenci.

Ja jūsu rezultāts ir no 48 līdz 60:

Jūs esat vidējā diapazonā, kad runa ir par jūsu emocionālo inteliģenci. Lai gan Jūs lielākajā daļā situāciju reaģējat atbilstoši, dažreiz izdarat neatbilstošu izvēli. Jūs arī nepacietīgi izturaties pret citiem un dažreiz esat neērti emocionālās situācijās. Neuztraucieties. Emocionālo inteliģenci var trenēt un uzlabot.

Ja rezultāts ir no 40 līdz 48:

Jūsu emocionālā inteliģence ir zema. Jūs, iespējams, cīnāties, lai pārvaldītu savas emocijas augsta spiediena situācijās vai kad dusmojaties. Jums ir jāstrādā, lai uzlabotu emocionālās inteliģences prasmes. Sāciet, mēģinot izteikt savas emocijas pēc tam, kad esat nomierinājies, piemēram.

Ja jūsu rezultāts ir mazāks par 40:

Jūsu emocionālā inteliģence ir ārkārtīgi zema. Jūs, iespējams, ikdienā piedzīvojat trauksmi un stresu. Turklāt jums, iespējams, rodas grūtības skolā vai darbā, neveicot vēlamo progresu.

Neatkarīgi no tā, cik augsts vai zems ir Jūsu vērtējums, Jūs varat attīstīt savu emocionālo inteliģenci, uzzinot vairāk par to, kā jūs reaģējat dažādās situācijās. Turklāt emocionālās inteliģences palielināšanās var palīdzēt Jums labāk paveikt iecerēto darbu.