



BarOn Emotional Quotient Inventory

DEZVOLTAT DE REUVEN BAR-ON, PhD

RAPORT PREGATIT PENTRU
ION IONESCU

Sex: MASCULIN

Varsta: 45

Ocupatie: ARHITECT

*Acest raport a fost scorat conform cu ETALONUL ROMANESC COMBINAT
(N=1400ss)*

CHESTIONAR APLICAT SUB LICENTA DE:

Specialist: DEMO

Data aplicarii: 2009/10/01

Raport generat la data/ora: 01.10.2009 / 12:51:48

Identificator/serie: 00132365



 **MHS**
Multi-Health Systems Inc.



INTERPRETAREA ACESTUI RAPORT

SCOP

Acest raport ajuta la înțelegerea mai buna a caracteristicilor preferentiale, atitudinale si comportamentale ale persoanei evaluate, caracteristici care provin din nivelul personal de inteligenta emotionala.

DEFINIRE

Inteligenta emotionala este definita de catre autorul testului drept "un grup de capacitati, competente si deprinderi non-cognitive care influenteaza aptitudinea persoanei de a se adapta la cerintele si presiunile mediului".

UTILIZARE

Raportul este creat pentru utilizarea în cadrul muncii lor cu clientii, de catre psihologi, consilieri ori alti profesionisti specializati.

Desi formulat ca un raport de-sine-statator, care, mai ales în a doua sectiune (raportul detaliat), poate fi cu destul de multa usurinta înțeles si de persoane nespecializate în utilizarea testelor psihologice, acest raport a fost proiectat si dezvoltat în asa fel încât sa ofere asistenta profesionistului care interpreteaza rezultatele testului.

Aceste rezultate trebuie luate în considerare doar împreuna cu opinia profesionala a unui specialist si doar dupa coroborarea datelor rezultate din acest test cu rezultatele unui interviu ori a altor posibile instrumente psihometrice. Rezultatele continute în acest raport pot fi supuse unor interpretari diferite si unor sublinieri speciale, ca functie a unor astfel de coroborari facute de profesionisti specializati.

FUNDAMENT

Acest raport este bazat pe EQ-i, un instrument psihometric care a fost validat într-o mare varietate de programe de cercetare în mai mult de 10 state ale lumii. EQ-i este o masura structurata, verbala, omnibus, a inteligentei emotionale. Testul este format din 133 itemi, cuprinde 17 scale (dintre care doua scale de validare), 5 scale compozite si ofera scoruri corespunzatoare acestora, oferind de asemenea si un coeficient de inteligenta emotionala total. La baza EQ-i sta modelul Bar-On al inteligentei social-emotionale, model elaborat de autorul testului, conform caruia inteligenta emotionala este formata din cinci meta factori: metafactorul intrapersonal, metafactorul interpersonal, metafactorul managementul stresului, metafactorul adaptabilitate si metafactorul stare generala.

CE INFORMATII POT FI REGASITE IN ACEST RAPORT?

STRUCTURA

Pe langa sectiunea introductiva, raportul contine trei mari sectiuni:

1. Profilul EQ-i,
2. Raportul detaliat,
3. Raportul interpretativ,
4. Detaliile 'modus operandi'.

1. Profilul EQ-i

GRAFICE

Aceasta sectiune contine trei grafice: graficul coeficientului de inteligenta emotionala total, graficul scorurilor celor cinci scale compozite si graficul cu scorurile la cele cincisprezece scale structurale. Toate scorurile sunt prezentate în scoruri T. Graficele sunt însoțite de prelucrarea numerica a scorurilor si de indicarea semnificatiei grupei în care se regasesc scorurile: arie pentru dezvoltare, functionare eficienta si deprinderi avansate.

SCORURI STANDARD

Scorurile pentru scalele EQ-i sunt reprezentate în cote standardizate T. Cotele standardizate T sunt transformari ale scorurilor brute, pe baza mediei si dispersiei esantionului de referinta. Scopul standardizarii în cote T a scorurilor EQ-i este acela de a uniformiza masurarea, astfel încât pentru fiecare scala media este de 100 si dispersia de 15. Scorurile standard au fost calculate pe baza esantionului normativ românesc, format din N=1400 persoane (700 femei si 700 barbati).

INDICATORI DE
VALIDITATE

Sectiunea profilului EQ-i contine de asemenea detalii privind indicatorii de validitate ai EQ-i si o raportare a corectiilor statistice operate asupra fiecarei scale a chestionarului, ca urmare a rezultatelor obtinute la indicatorii de validitate.

2. Raportul detaliat al EQ-i

SCOP

Detalierea scorurilor subscalelor ofera o descriere verbala a aptitudinilor de inteligenta emotionala stabilite pe baza EQ-i si prezentate si în profilul EQ-i din sectiunea anterioara. Datele prezentate în aceasta sectiune sunt bazate pe esantionul normativ românesc combinat.

Aceasta sectiune a fost dezvoltata cu scopul de a oferi asistenta specialistilor care interpreteaza rezultatele si pentru a minimiza apelul acestora la manualul testului, însa poate fi de asemenea citita de persoana evaluata ca parte a unei discutii structurate cu psihologul ori ca parte a unui program de dezvoltare personala în care aceasta persoana este parte. Este important, totusi, ca rezultatele acestui raport sa fie luate în considerare numai dupa discutarea lor cu un profesionist specializat.

SEMNICIFICATIE

Sectiunea detaliata contine pentru fiecare dintre cele 15 scale si 5 subscale compozite ale EQ-i, precum si pentru coeficientul de inteligenta total, un grafic în care este evidentiat scorul standardizat t obtinut de persoana evaluata. Sectiunea mai contine de asemenea, sub grafic, o definitie a scalei, precum si semnificatia scorurilor înalte la respectiva scala. Aceste semnificatii descrise ale scorurilor înalte si respectiv reduse sunt cu atât mai caracteristice pentru persoana evaluata cu cât aceasta se apropie mai mult de un scor maxim sau respectiv minim.

În general, scorurile crescute semnifica o buna dezvoltare a aptitudinii continute de numele scalei. Scorurile plasate în jurul mediei indica o functionare satisfacatoare si sunt obtinute de catre majoritatea persoanelor carora le-a fost aplicat EQ-i. Scorurile scazute indica arii care necesita îmbunatatire pentru a se creste inteligenta emotionala si sociala. În caz ca toate scorurile sunt înalte sau toate scorurile sunt scazute, este necesar sa se identifice dintre acestea cele mai înalte si cele mai scazute scoruri, acest lucru contribuind la indicarea punctelor forte si a celor slabe.

3. Raportul interpretativ al EQ-i

SCOP

Raportul interpretativ al EQ-i ofera o descriere verbala a rezultatelor obtinute de persoana evaluata prin chestionar. Rezultatele sunt interpretate verbal si nu vizual, facand o trecece in revista care este usor de citit si de inteles si care este o baza excelenta pentru sesiunile de feedback.

Utilizatorii testului ar trebui sa fie tot timpul constienti de faptul ca raportul interpretativ este un raport generat de computer si ca atare este destinat sa functioneze ca ajutor in interpretare. Nu ar trebui sa fie niciodata utilizat ca singura baza pentru selectie, plasare, interventii sau alte tipuri de decizii. Raportul functioneaza cel mai bine atunci cand este coroborat cu alte surse de informatii si ar trebui sa fie validat de un profesionist specializat in interpretarea EQ-i

4. Detaliile "Modus Operandi"

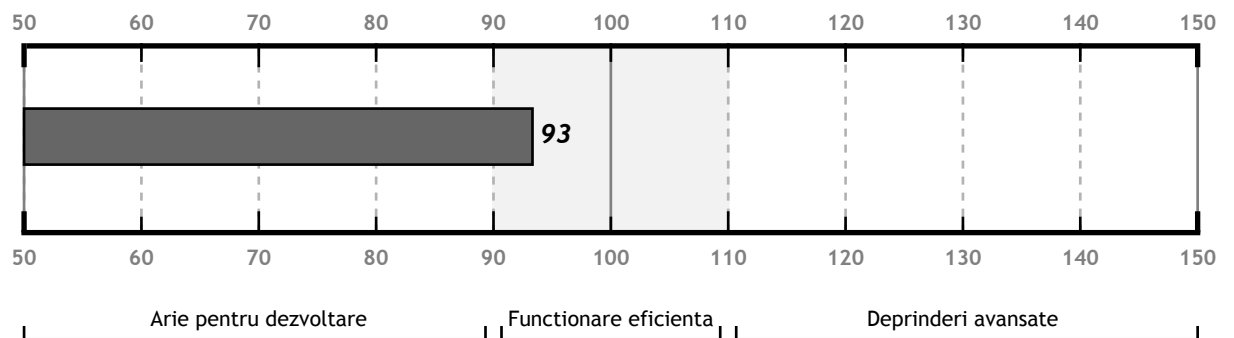
STATISTICI
ITEMMETRICE

Statisticile modus operandi ofera un rezumat al modalitatii în care a fost abordata aplicarea chestionarului de catre persoana evaluata: scorurile de validitate, raspunsurile la itemi.

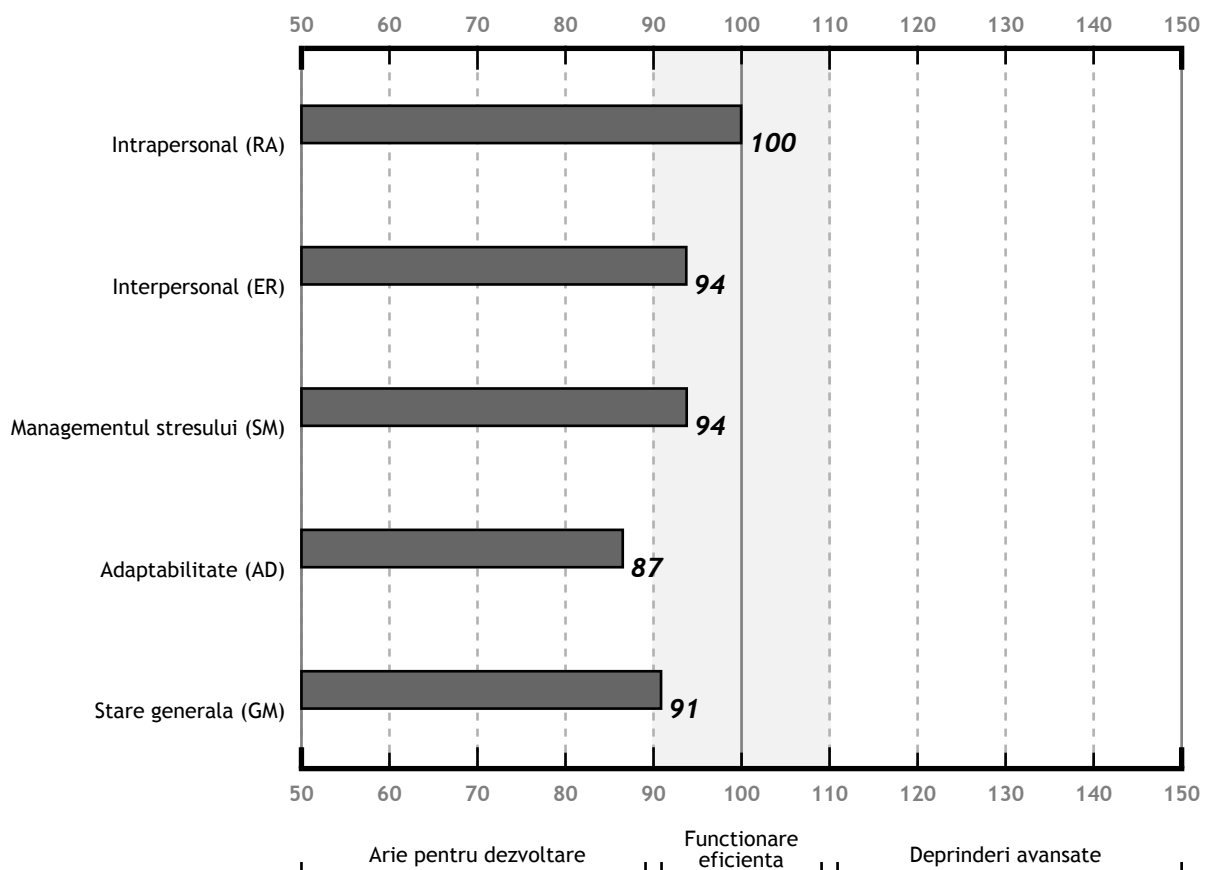
1

SECTIUNEA 1: PROFILUL EQ-I

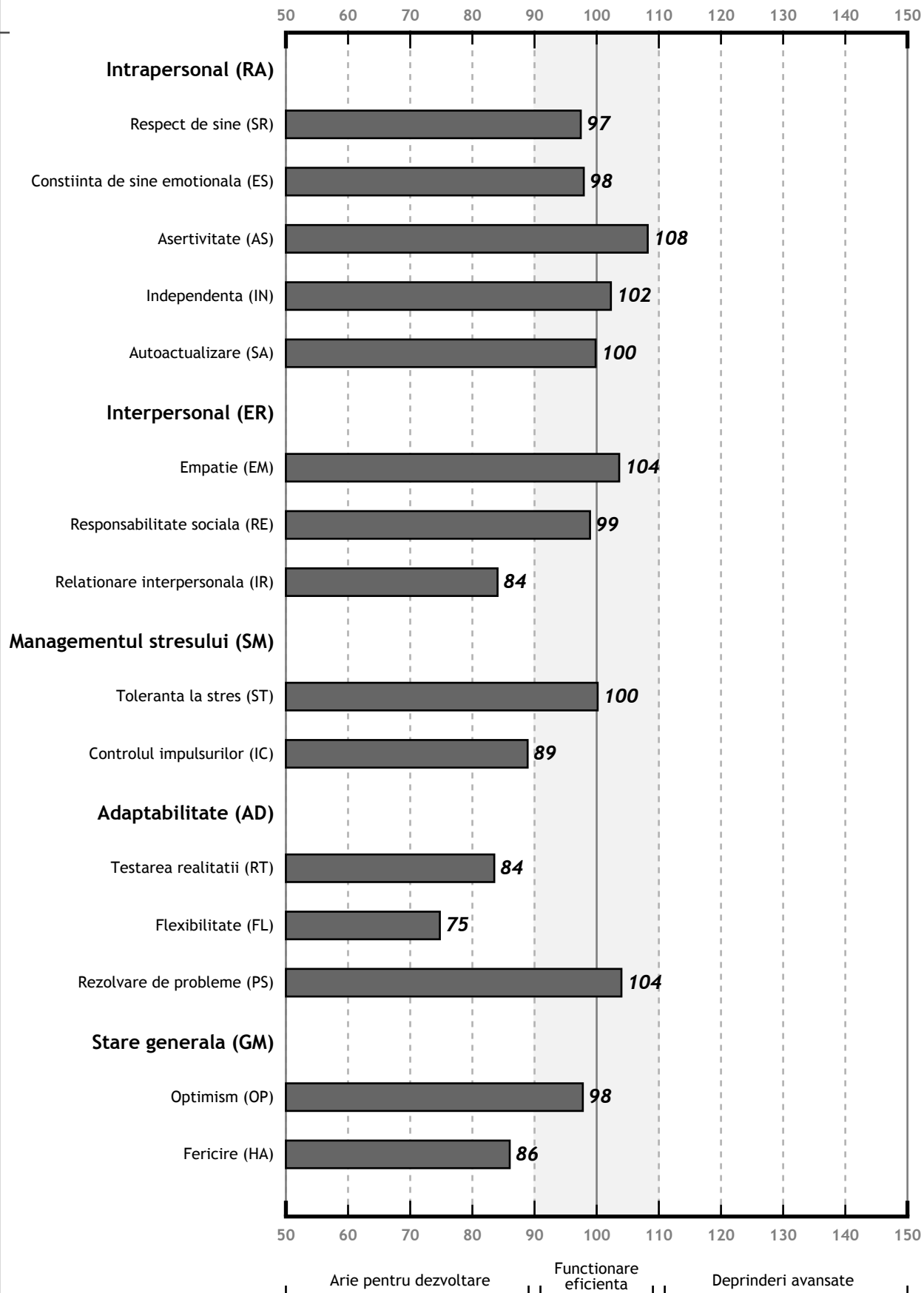
COEFICIENT EMOTIONAL TOTAL



SCALE COMPOZITE

GRAFIC SCALE
COMPOZITE

SCALE DE CONTINUT

GRAFIC SCALE DE
CONTINUT

INDICATORI DE VALIDITATE

Comentariu de validitate:

Indicatorii de validitate se situeaza în limite acceptabile, sugerând raspunsuri valide si rezultate care nu sunt influentate de stilul de raspuns.

Indice de inconsistentă:	II = 4
Managementul impresiei:	Impresie pozitiva (PI) = 117 Impresie negativa (NI) = 101
Corectii:	Tip 1 = -3.09, Tip 2 = -4.11, Tip 3 = -3.00, Tip 4 = -4.03, Tip 5 = -3.38

Scorurile scalelor Impresie pozitiva (PI) si Impresie negativa (NI)

Scorul la scala Impresie pozitiva (PI) este oarecum înalt. Desi scorul la scala Impresie pozitiva indica tendinta de prezentare a propriei persoane într-o lumina mai pozitiva, tendinta este redusa si nu prezinta influente majore asupra rezultatelor si interpretarii scorurilor.

Factori de corectie:

Factorii de corectie sunt utilizati pentru a face "acordul fin" al scorurilor EQ-i pe baza scorurilor la scalele de validitate. Scorurile ajustate (sau corectate) tin cont de stilul de raspuns. Corectiile mai înalte de 0 semnifica faptul ca au fost adunate puncte la scoruri, iar corectiile mai scazute de 0 semnifica faptul ca au fost scazute puncte din scoruri. Deoarece scalele EQ-i sunt afectate diferit de tendintele de raspuns, sunt aplicate tipuri diferite de corectii dupa cum urmeaza:

Tipul I se corectie se aplica scalei compozite Intrapersonal si subscalelor Constiinta de sine emotionala, Rezolvare de probleme si Flexibilitate.

Tipul II de corectie se aplica coeficientului de inteligenta emotionala total, scalei compozite Adaptabilitate si subscalelor Testarea realitatii si Toleranta la stres.

Tipul III de corectie se aplica subscalelor Responsabilitate sociala, Fericire si Controlul impulsurilor.

Tipul IV de corectie se aplica scalelor compozite Managementul stresului si Stare generala si subscalei Respect de sine.

Tipul V de corectie se aplica scalei Interpersonal si subscalelor Relationare interpersonală, Optimism si Autoactualizare.

Nu se aplica nicio corectie pentru subscalele Independenta, Empatie si Asertivitate.

Indice de inconsistentă

Raspunsurile la itemi cu continut similar sunt consecvente unele cu altele.

AJUSTARI LA SCORURILE SCALELOR SI SUBSCALELOR

	Scor ajustat	Scor neajustat	Comentarii
Indice de inconsistentă (II)		4.00	OK
Impresie pozitivă (PI)		117.14	Înalt
Impresie negativă (NI)		100.62	Mediu
COEFICIENT EMOTIONAL (EQ)	93.32	97.44	Mediu
INTRAPERSONAL (RA)	99.95	103.04	Mediu
Respect de sine (SR)	97.44	101.47	Mediu
Constiința de sine emoțională (ES)	97.93	101.01	Mediu
Asertivitate (AS)	108.21	108.21	Mediu
Independența (IN)	102.29	102.29	Mediu
Autoactualizare (SA)	99.83	103.21	Mediu
INTERPERSONAL (ER)	93.72	97.10	Mediu
Empatie (EM)	103.63	103.63	Mediu
Responsabilitate socială (RE)	98.93	101.93	Mediu
Relaționare interpersonală (IR)	84.05	87.43	Mediu
MANAGEMENTUL STRESULUI (SM)	93.77	97.80	Mediu
Toleranța la stres (ST)	100.16	104.27	Mediu
Controlul impulsurilor (IC)	88.89	91.89	Mediu
ADAPTABILITATE (AD)	86.50	90.62	Mediu
Testarea realității (RT)	83.53	87.64	Mediu
Flexibilitate (FL)	74.77	77.85	Scazut
REZOLVARE DE PROBLEME (PS)	103.98	107.07	Mediu
Stare generală (GM)	90.85	94.88	Mediu
Optimism (OP)	97.77	101.15	Mediu
Fericire (HA)	86.01	89.01	Mediu

2 SECTIUNEA 2: RAPORTUL DETALIAT

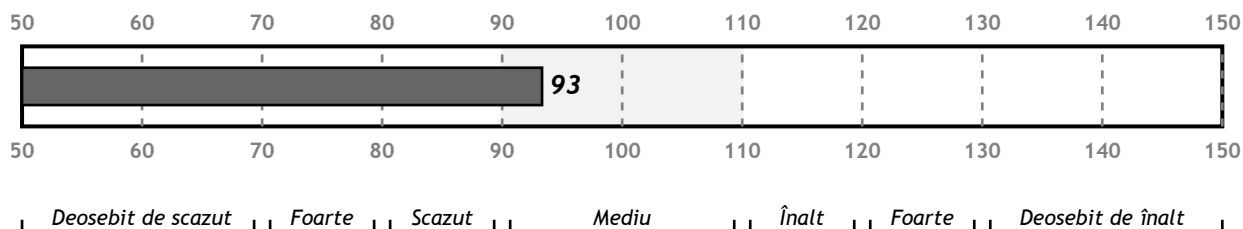
* Pentru folosirea optima a acestui raport detaliat, va rugam sa luati in considerare descrierea continuta in textul introductiv la acest fisier. Informatiile din aceasta sectiune detaliata nu sunt o interpretare a testului, ci doar un ajutor in vederea acestei interpretari, care trebuie facuta de un specialist in utilizarea acestui test.

** Profilul este bazat pe manualul tehnic al EQ-i - BarOn, R. (1996). BarOn Emotional Quotient Inventory. Toronto: Multi-Health Systems Inc. - si pe rapoartele computerizate din varianta americana a testului.

DESCRIERE SCALA
EQ TOTAL

EQ: COEFICIENT EMOTIONAL

SCOR STANDARD = 93.32 (SCOR BRUT = 497)



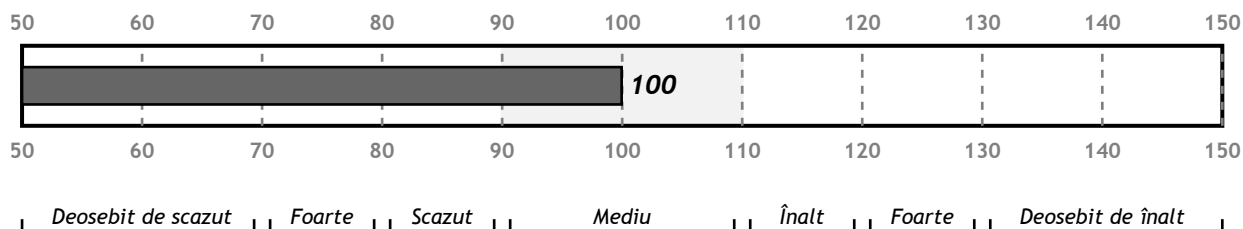
Coeficientul de inteligenta emotionala total (EQ) indica gradul general de functionare emotionala si sociala eficienta, adica gradul în care o persoana detine anumite capacitati si deprinderi non cognitive pe care le utilizeaza cu succes în adaptarea la presiunile si cerintele mediului.

Un scor redus este caracteristic persoanelor cu putine capacitati si deprinderi non cognitive pe care sa le utilizeze în adaptarea la mediu. Aceste persoane au în general o viziune mai pesimista asupra vietii si un control mai redus al emotiilor.

Un coeficient de inteligenta emotionala total înalt semnifica faptul ca persoana evaluata se simte bine în propria piele si în legatura cu ceilalti si are o viata împlinita. Un scor înalt este caracteristic unor persoane în general optimiste în fata problemelor si care au o viziune pozitiva asupra vietii. Sunt persoane care își controleaza de obicei emotiile si nu sunt impulsive în general.

DESCRIERE SCALA
MAJORA (FACTOR)**RA: INTRAPERSONAL**

SCOR STANDARD = 99.95 (SCOR BRUT = 161)



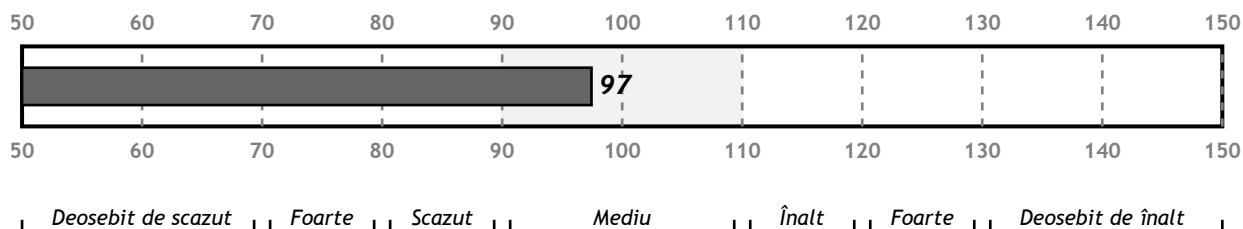
Aceasta componenta a coeficientului de inteligenta emotionala total se refera la evaluarea Eului interior, la functionarea intrapersonala. Componentele sale includ Respectul de sine (SR), Constiinta de sine emotionala (ES), Asertivitatea (AS), Independenta (IN) si Autoactualizarea (SA), componente care sunt descrise în sectiunea urmatoare.

Un scor redus indica faptul ca persoana evaluata are un respect de sine mai scazut, este mai putin în contact cu propriile trairi, întâmpinând de asemenea dificultati în a le exterioriza, precum si în a-si apara drepturile într-o maniera non distructiva. Este o persoana mai putin independenta în gândire si actiune, care nu obtine satisfactie din îndeplinirea întregului potential personal si care nu este motivata de acest lucru.

Un scor înalt la aceasta componenta indica o persoana care este în contact cu propriile trairi, se simte bine în propria piele si în legatura cu viata în general. Un scor înalt este caracteristic unor persoane independente, hotarâte si capabile sa isi exprime si sa isi comunice trairile si ideile cu încredere. Un nivel intrapersonal înalt este în mod cert un avantaj pentru persoanele implicate în vânzari, relatii publice si marketing.

SR: RESPECT DE SINE

SCOR STANDARD = 97.44 (SCOR BRUT = 37)



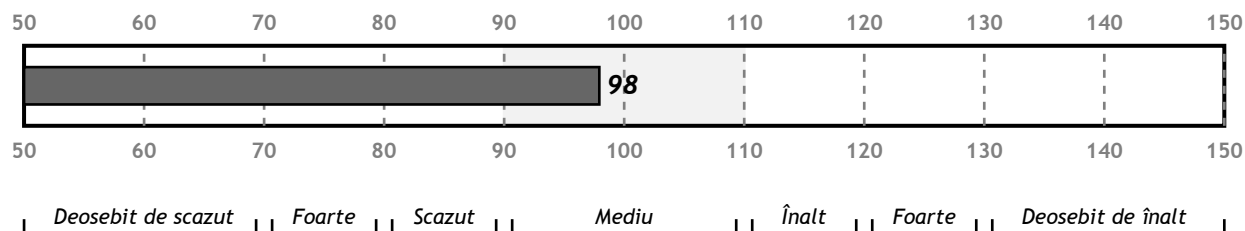
Respectul de sine reprezinta aptitudinea unei persoane de a se respecta pe sine si de a se accepta asa cum este, de a-si accepta atât aspectele pozitive, cât si pe cele negative, precum si de a-si accepta limitele si posibilitatile.

Un scor redus la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata prezinta cel mai probabil un sentiment de inadecvare si de inferioritate personala prin comparatie cu ceilalti. Îi poate lipsi încrederea în sine si poate avea un respect de sine scazut. În timpul interactiunii cu alte persoane sau în timpul desfasurarii unor sarcini prezinta teama ca va spune ceva nepotrivit sau ca va comite o eroare.

Un scor înalt la aceasta scala sugereaza persoane cu încredere în sine si în lucrurile pe care le pot realiza. Sunt persoane sigure pe sine, care se respecta, adica cu un grad ridicat al stimei de sine si un sentiment al identitatii si al adecvarii personale foarte bine dezvoltat. Scorurile înalte la aceasta scala sunt caracteristice persoanelor capabile sa îi motiveze pe ceilalti, fara ca acest lucru sa insemne ca nu prezinta si ele din când în când îndoieli în legatura cu rezultatele activitatilor întreprinse. De obicei, un respect de sine ridicat este asociat si cu alte caracteristici, printre care: o cantitate mai mare de energie pentru realizarea potentialului personal (scala Autoactualizare), o viziune mai pozitiva asupra lucrurilor (scala Optimism), o capacitate mai înalta de exprimare a încrederii (scala Asertivitate) si o multumire mai mare în legatura cu propria viata (scala Fericire).

ES: CONSTIINTA DE SINE EMOTIONALA

SCOR STANDARD = 97.93 (SCOR BRUT = 31)



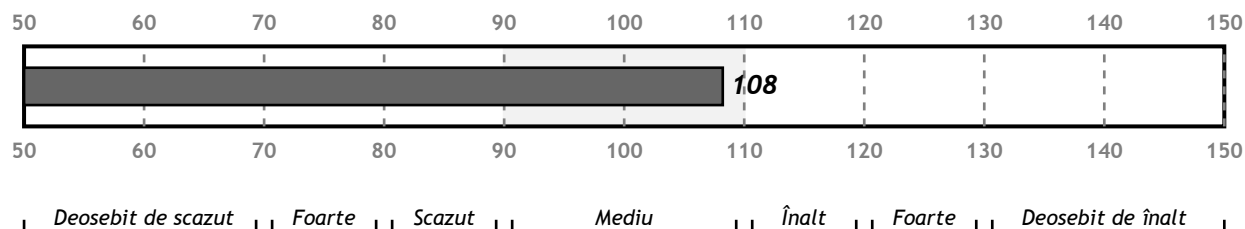
Constiinta de sine emotionala reprezinta aptitudinea unei persoane de a-si recunoaste si a fi în contact cu propriile traieri. Constiinta emotionala de sine sta la baza multor deprinderi emotionale.

Un scor scazut la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata este mai puțin constienta de propriile sentimente si mai puțin capabila sa le exprime în cuvinte. Se caracterizeaza printr-o capacitate mai redusa de a crea un sentiment de intimitate emotionala, acest lucru putând avea urmari negative asupra relatiilor personale si profesionale cu ceilalti oameni.

Un scor înalt la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata este în contact cu si constienta de propriile sentimente si emotii. Le poate diferentia, stie ce simte si de ce si stie si ce anume a cauzat respectivele traieri. Cunoaste impactul pe care trairile sale îl au asupra propriilor opinii si atitudini. Deasemenea, îi este usor si îi face placere sa-si împartaseasca emotiile cu ceilalti. Este o persoana capabila sa faciliteze interactiunile cu ceilalti oameni prin faptul ca își monitorizeaza si controleaza adecvat emotiile în timpul schimburilor relationale cu acestia.

AS: ASERTIVITATE

SCOR STANDARD = 108.21 (SCOR BRUT = 28)



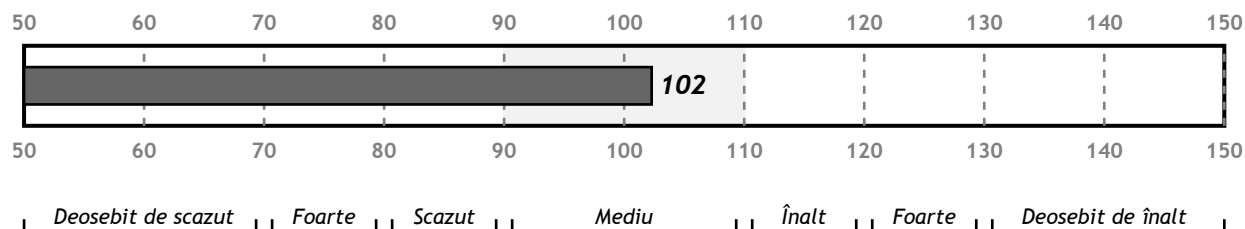
Asertivitatea reprezinta aptitudinea unei persoane de a-si exprima trairile, credintele si gândurile si de a-si apara drepturile într-o maniera non-destructiva.

Persoanele care obtin scoruri scazute la aceasta scala sunt în general timide si excesiv de controlate. Nu sunt capabile si nu au forta de a-si exprima deschis si apara în fata celorlalti anumite traieri, convingeri, gânduri si opinii, mai ales când acestea vin în contradictie cu cele ale interlocutorilor. Pot parea oameni naivi si indulgenti în fata celorlalti, care pot fi tentati sa profite de pe urma lor. Prezinta un comportament si atitudini pasive în situatiile în care punctul personal de vedere ar fi necesar, cum sunt de exemplu situatiile de munca. Un scor scazut este asociat de asemenea cu lipsa capacitatii de gestionare a conflictelor si cu lipsa capacitatii de atingere a obiectivelor personale si profesionale, chiar si a celor cu importanta înalta.

Persoanele care obtin scoruri înalte la aceasta scala sunt capabile sa își exprime deschis trairile si sa își apere convingerile, gândurile, opiniile, precum si sa își exprime dezacordul atunci când simt acest lucru. Obisnuiesc sa își exprime deschis si constructiv opiniile. Sunt persoane capabile sa își exprime o atitudine categorica, chiar daca acest lucru este dificil din punct de vedere emotional sau daca le poate aduce dezavantaje. Își apara propriile drepturi si nu le permit celorlalti sa profite de persoana lor. Asertivitatea nu înseamna manipularea situatiilor prin deprinderile sociale si verbale ridicate, ci mai degraba gasirea limbajului adecvat a îi face înteles punctul de vedere.

IN: INDEPENDENTA

SCOR STANDARD = 102.29 (SCOR BRUT = 27)



Independenta este definita drept aptitudinea de a fi autonom, adica autodirectionat si autocontrolat, atât în gândire si actiune, cât si din punct de vedere emotional.

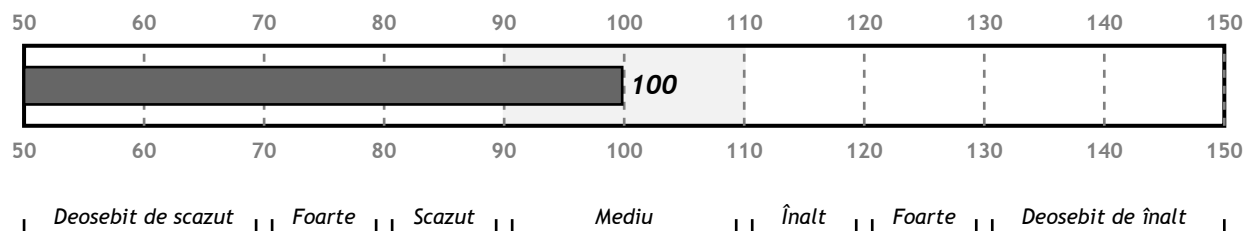
Persoanele cu scoruri scazute la aceasta scala se caracterizeaza printr-o nevoie continua de protectie si sprijin în luarea deciziilor. Sunt persoane dependente de ceilalti din punct de vedere emotional si cognitiv. La locul de munca prefera sa faca mai degraba parte din nivelul subordonatilor decât sa fie lideri si sa se bazeze pe ideile celorlalti decât sa vina cu propriile idei.

Un scor înalt la aceasta scala este caracteristic unei persoane independente în gândire si care manifesta o preferinta pentru a actiona independent.

Obisnuieste sa se bazeze pe sine în luarea unor decizii importante, fara ca acest lucru sa însemne ca nu ia în considerare opiniile persoanelor din jur, ci doar ca aceste opinii nu sunt factorul determinant al alternativei alese. Sunt persoane caracterizate de un grad înalt de încredere în propria persoana si care prefera sa fie ele cele care coordoneaza o activitate sau un grup de oameni în loc sa fie sub supervizarea altcuiva. La locul de munca prefera un stil de munca independent, în care activitatea lor sa nu depinda de a celorlalti, sa hotarasca singure actiunile întreprinse, iar uneori prefera sa lucreze singure si cu instructiuni minime. Sunt persoane cu initiativa.

SA: AUTOACTUALIZARE

SCOR STANDARD = 99.83 (SCOR BRUT = 38)



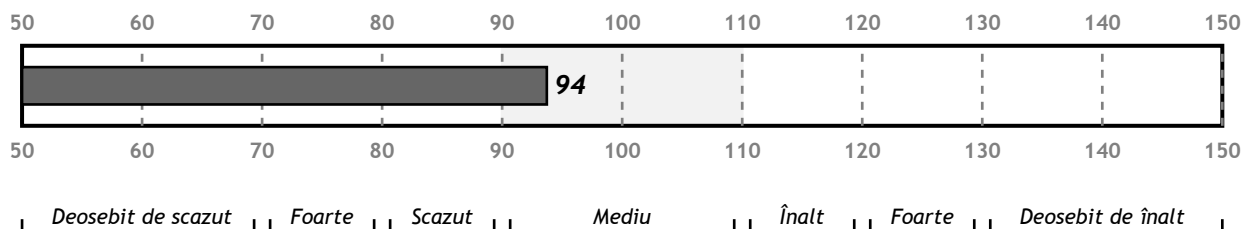
Autoactualizarea reprezinta aptitudinea unei persoane de a-si pune în valoare potentialul.

Un scor redus la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata nu este foarte interesata de a-si atinge întreg potentialul si prin urmare nu întreprinde eforturi consistente în acest sens. Nu încearca sa gaseasca semnificatie personala si satisfactie în lucrurile pe care le face, prin urmare este posibil ca si munca pe care o desfasoara sa nu fie activitatea sa preferata si nici sa nu-si fi pus vreodata întrebări în legatura cu acest lucru. Sunt oameni care nu si-au acordat destul timp pentru a descoperi ce le place si la ce sunt buni, de aceea este posibil sa nu simta o foarte mare satisfactie la locul de munca. Uneori îi încearca un sentiment de insatisfactie si sentimentul ca nu au realizat foarte multe lucruri în viata.

Un scor înalt la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata încearca sa faca tot ceea ce îi sta în putinta pentru a-si dezvolta la maxim aptitudinile, capacitatile, talentele si propria persoana în general. Se implica în eforturi de durată si manifesta atasament fata de anumite scopuri pe care le considera semnificative pentru propria persoana si dezvoltare. Implicarea în aceste scopuri îi dau acestei persoane un scop, o energie motivationala si o viata plina de semnificatie. Acestui fel de persoane le place sa învete lucruri noi si sunt în general pasionate de domeniul lor de activitate. Autoactualizarea este asociata cu sentimente de satisfactie de sine si de multumire în legatura cu propria viata. Aceste persoane au o idee foarte precisa în legatura cu unde vor sa ajunga si de ce.

DESCRIERE SCALA
MAJORA (FACTOR)**ER: INTERPERSONAL**

SCOR STANDARD = 93.72 (SCOR BRUT = 115)



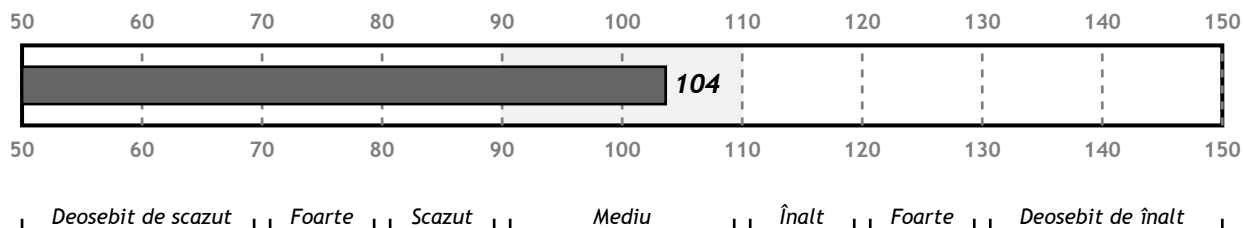
Aceasta componenta a inteligenței emotionale se referă la capacitatea și funcționarea interpersonală și socială. Subcomponentele scalei interpersonale includ Empatia, Responsabilitatea socială și Relaționarea interpersonală. În mare, rezultatele acestei componente indică adaptabilitatea socială, aptitudinea de a-i înțelege pe ceilalți, precum și aptitudinea de a interacționa și de a relaționa cu aceștia.

Un scor scazut la aceasta componenta este caracteristic persoanelor care prezintă anumite dificultăți în relaționarea cu ceilalți oameni. Au o capacitate redusă de a empatiza cu ceilalți și de a menține relații reciproc satisfăcătoare cu aceștia.

Scorurile înalte la aceste componente reflectă persoane responsabile, de încredere, cu deprinderi sociale adecvate și care funcționează corespunzător în sarcini care implică contactul și cooperarea cu ceilalți. Aceste persoane funcționează bine în poziții care necesită interacțiunea cu ceilalți și care presupun munca de echipă. Deprinderile interpersonale bine dezvoltate sunt importante pentru persoanele implicate în activități precum relațiile cu clienții, management și leadership.

EM: EMPATIE

SCOR STANDARD = 103.63 (SCOR BRUT = 33)



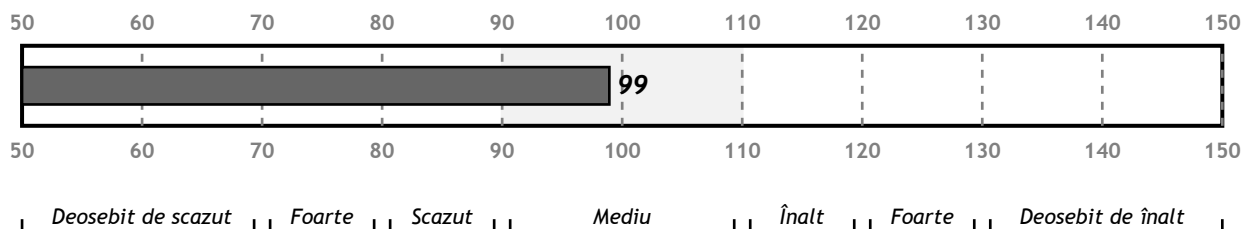
Empatia reprezintă aptitudinea de a fi conștient de sentimentele celorlalți, de a le înțelege și aprecia.

Un scor scazut la aceasta scala semnifică o persoană puțin receptivă la sentimentele celorlalți, care prezintă dificultăți în a-i înțelege pe ceilalți, a le acorda atenție și a vedea lucrurile din perspectiva acestora. Acest scor este caracteristic unui tip de persoane mai predispuse să nu se gândească la modul în care acțiunile lor îi vor influența pe ceilalți, tocmai din cauza unei empatii mai reduse. La locul de muncă, lipsa capacității de a înțelege trăirile, grijile și nevoile colegilor poate duce la relații de muncă tensionate, la neînțelegeri și chiar la rupturi în cadrul echipei.

Scorurile înalte la aceasta scala sunt caracteristice persoanelor sensibile la ceea ce simt oamenii, care înțeleg și conștientizează trăirile acestora. Sunt persoane care posedă aptitudinea de a-i "citi" emoțional pe ceilalți și sunt capabile să înțeleagă motivul pentru care oamenii simt într-un anumit fel. Le pasa de asemenea și sunt preocupate de ceilalți, pe care încearcă să-i ajute atunci când pot și pe care evita să îi ranească. În compania lor, ceilalte persoane simt că cineva îi ascultă și înțelege și se creează mai ușor un sentiment de familiaritate și încredere.

RE: RESPONSABILITATE SOCIALA

SCOR STANDARD = 98.93 (SCOR BRUT = 42)



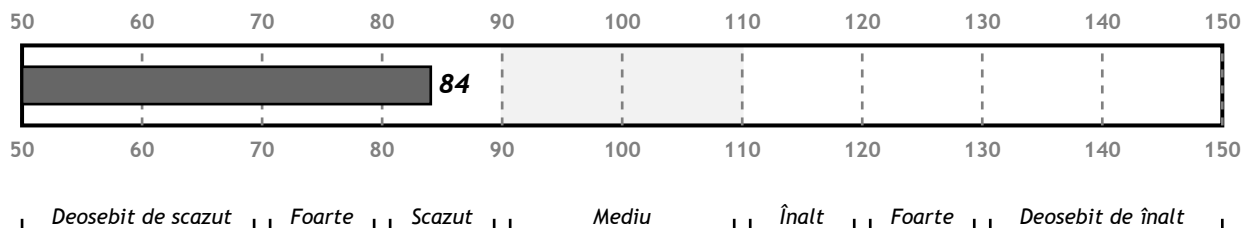
Responsabilitatea sociala reprezinta aptitudinea unei persoane de a fi un membru cooperant, care contribuie constructiv la succesul grupului sau social.

Un scor scazut la aceasta scala este caracteristic persoanelor cu un grad redus de responsabilitate sociala. La un nivel foarte scazut poate însemna chiar si riscul manifestarii de atitudini antisociale sau de încalcare a legilor, cum ar fi de exemplu actiuni abuzive fata de ceilalti. Un astfel de risc exista din cauza lipsei de înțelegere a regulilor sociale. Sunt persoane mai degraba competitive decât cooperante.

Un scor înalt la aceasta scala este caracteristic unei persoane responsabile din punct de vedere social, cu constiinta sociala, care își asuma responsabilitati fata de comunitate, este cooperanta si constructiva. Este o persoana pe care te poti baza, care actioneaza în mod responsabil, chiar daca nu obtine un beneficiu personal pentru acest lucru. Este o persoana care îi accepta, respecta, ajuta pe ceilalti si care sustine regulile sociale, fiind capabila totodata sa își utilizeze aptitudinile nu doar în propriul interes, ci si în interesul celorlalti. Are standarde morale si etice ridicate si nu ar face rau unei alte persoane cu buna stiinta, la fel cum nu ar încalca nici legea. Își poate controla anumite emotii negative care apar în contactul cu membrii grupului din care face parte, pentru ca înțeleg scopul superior al grupului fata de scopul lor personal. Își tine de cele mai multe ori promisiunile.

IR: RELATIONARE INTERPERSONALA

SCOR STANDARD = 84.05 (SCOR BRUT = 40)



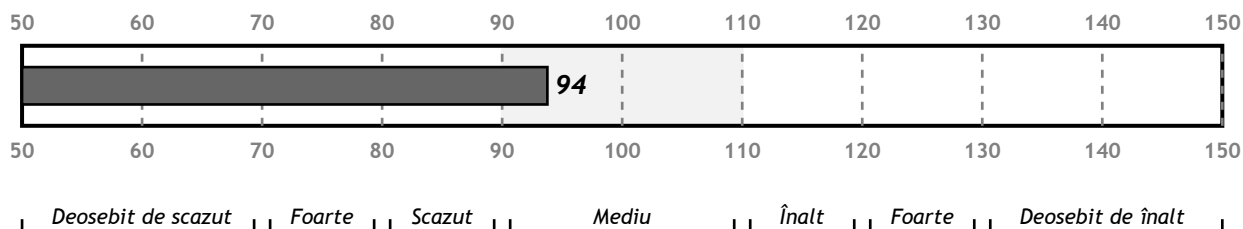
Relationarea interpersonală reprezinta aptitudinea unei persoane de a stabili si mentine relatii mutual satisfacatoare, caracterizate prin intimitate si prin oferirea si primirea de afectiune. Aceasta este scala care se refera cel mai direct la aptitudinea de a interactiona cu ceilalti.

Un scor scazut la aceasta scala este caracteristic persoanelor care prezinta anumite dificultati în relationarea interpersonală, fiind foarte posibil ca aceste relatii sa fie de scurta durata si nu foarte profunde. Dificultatea stabilirii acestor relatii este dublata de faptul ca nu prezinta nici starea psihologica pozitiva adecvata pentru stabilirea acestor relatii. Sunt persoane caracterizate si de o oarecare rigiditate, nereusind sa identifice si sa accepte diferentele de idei si sentimente între propria persoana si cei din jur. De asemenea, prezinta doar la un nivel foarte redus capacitatea de a comunica afectiv cu ceilalti.

Un scor înalt la aceasta scala semnifica faptul ca persoana evaluata prezinta aptitudini interpersonale dezvoltate. Relatiile sale cu ceilalti sunt reciproc satisfacatoare în cea mai mare parte a timpului, fiind capabila sa primeasca si sa transmita afectiune acestora. Aceasta capacitate este dublata si de dorinta de a cultiva relatii apropiate cu ceilalti, relatii de la care persoana evaluata are asteptari pozitive si în interiorul carora se simte multumita si confortabil. Aceasta aptitudine sustine comunicarea eficienta si schimburile reciproc avantajoase de idei, sentimente si informatii.

DESCRIERE SCALA
MAJORA (FACTOR)**SM: MANAGEMENTUL STRESULUI**

SCOR STANDARD = 93.77 (SCOR BRUT = 66)



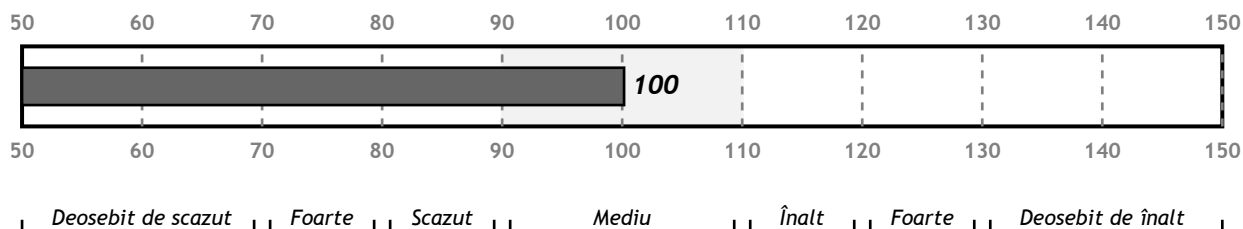
Componentele Managementului stresului sunt Toleranta la stres si Controlul impusurilor. Dupa cum sugereaza si denumirea componentei, aceasta evalueaza modalitatea personala de a reactiona la stres.

Un scor redus la aceasta componenta semnifica o dispozitie a persoanei de a reactiona negativ si de a se adapta mai greu la situatii stresante, precum si de a avea un control mai redus al impusurilor.

Respondentii cu scoruri înalte la aceasta scala compozita sunt capabili sa faca fata stresului fara a se autodistruge si fara a pierde controlul asupra situatiei sau asupra lor. Sunt în general calmi, rareori impulsivi si lucreaza bine sub presiune. Persoanele care obtin scoruri înalte la aceasta componenta pot sa faca fata unor sarcini stresante, care provoaca anxietate, frustrare sau care implica un element de pericol. Deprinderile de management al stresului sunt critice pentru oamenii care lucreaza în prima linie a unor activitati periculoase, cum ar fi politisti, pompieri, personal medical de urgenta, asistenti sociali si militari.

ST: TOLERANTA LA STRES

SCOR STANDARD = 100.16 (SCOR BRUT = 35)



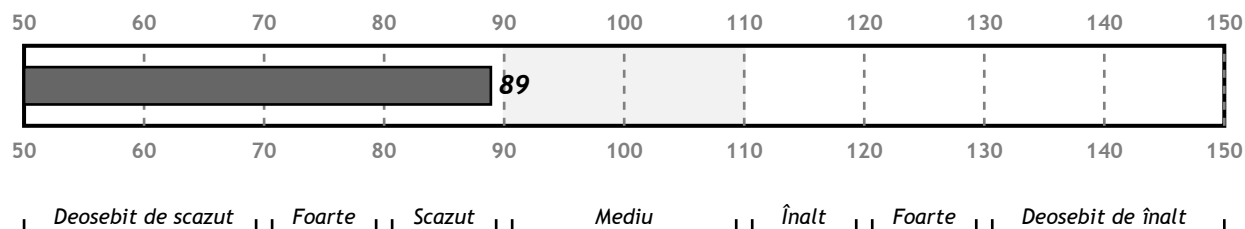
Toleranta la stres reprezinta aptitudinea unei persoane de a tine piept evenimentelor nefavorabile fara a claca, prin anumite mecanisme adaptative active si pozitive la stres si de a rezista situatiilor dificile fara a fi coplecita de acestea.

Un scor scazut la aceasta scala este obtinut de o persoana caracterizata printr-un grad ridicat de anxietate, care tinde sa cada prada sentimentelor de neajutorare si lipsa de speranta atunci când apar situatii stresante. Prefera sa evite înfruntarea situatiilor stresante pâna ce acestea devin inevitabile. Un nivel scazut al tolerantei la stres este asociat în plan organizational cu o mai mare oboseala, o complianta mai reduisa si uneori cu izbucniri nervoase.

Un scor înalt la aceasta scala sugereaza faptul ca persoana evaluata are o capacitate înalta de a raspunde pozitiv la stres si de a face fata la evenimentele neplacute, adica de gasi solutii adecvate si de a le aplica în timp util în vederea rezolvării situatiei care provoaca stresul ("coping pozitiv"). Persoana cu scor înalt la aceasta scala mai este caracterizata de asemenea printr-o atitudine pozitiva fata de schimbare si încrederea în propria persoana ca va putea gestiona cu succes situatiile neprevazute aparute, precum si sentimentul controlului, calmului si relaxarii în fata situatiei stresante. Nu se lasa coplecita de emotiile puternice provocate de situatiile stresante, devine doar arareori tematoare sau agitata si situatii în care se afla sub presiune. Este o persoana care prefera sa înfrunte situatiile stresante decât sa le evite. O capacitate de toleranta la stres ridicata este asociata adesea cu capacitatea de a utiliza emotiile în propriul avantaj (scoruri înalte la scalele Optimism si Constiinta de sine emotionala).

IC: CONTROLUL IMPULSURILOR

SCOR STANDARD = 88.89 (SCOR BRUT = 31)



Controlul impulsurilor reprezintă aptitudinea unei persoane de a rezista la sau de a amâna un impuls, un imbold sau o tentativă de a acționa.

Un scor scazut la aceasta subscala sugerează faptul că persoana evaluată este impulsivă, prezintă o toleranță scăzută la frustrare, probleme de control a furiei, poate prezenta un comportament exploziv și imprevizibil. Ia decizii sau acționează pripit sau fără a avea toate informațiile necesare. Impulsivitatea face ca acest tip de persoane să fie impredictibile, lucru care generează încordare și neîncredere la cei cu care vin în contact în viața personală sau profesională. Un control scăzut al impulsurilor are un impact negativ asupra comunicării, încrederii și sprijinului reciproc între membrii grupurilor sociale.

Un scor înalt la această scală este specific oamenilor capabili să își controleze pornirile agresive și ostile, precum și comportamentul irresponsabil. Acești oameni devin doar arareori nerăbdători sau agitați și tot la fel de rar exagerează sau își pierd controlul. Își pot amâna pornirile spre acțiune până în momentul în care au timp să se gândească rațional la emoțiile care le determină respectiva acțiune. Sunt persoane care în loc să exagereze, se asigură că își acordă suficient timp pentru a înțelege de ce simt într-un anumit fel. ceilalți oameni se simt relaxați și în largul lor în compania acestui gen de persoane, deoarece nu se așteaptă din partea lor la reacții necontrolate.

DESCRIERE SCALA
MAJORA (FACTOR)**AD: ADAPTABILITATE**

SCOR STANDARD = 86.50 (SCOR BRUT = 90)



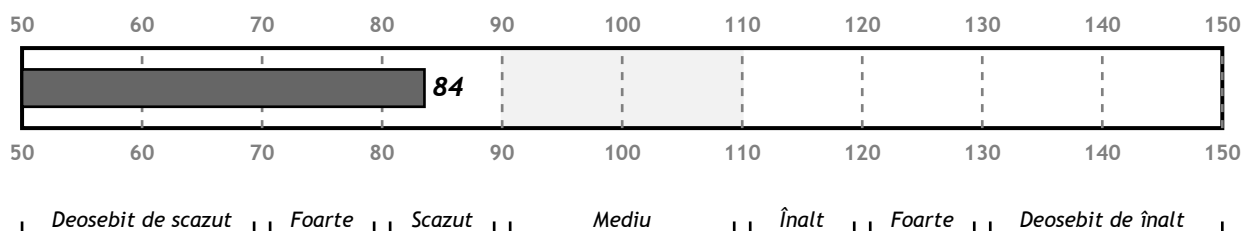
Aceasta componenta a coeficientului de inteligenta emotionala evalueaza cât de eficient reuseste o persoana sa se adapteze la cerintele mediului pe baza aptitudinii sale de a cântari si de a aborda situatiile problematice. Componenta este compusa din Testarea realitatii, Flexibilitate si Rezolvarea de probleme.

Un scor redus la aceasta componenta este caracteristic unei persoane mai putin racordate la realitate si care prezinta riscul de a visa mult cu ochii deschisi. Solutiile pe care le gaseste la problemele cu care se confrunta sunt adesea fantaziste si mai putin realiste. Se simte confortabil în medii în care schimbarea nu este o regula, având un oarecare grad de rigiditate si rezistenta la schimbare.

Un scor înalt la aceasta componenta semnifica faptul ca persoana evaluata este flexibila în adaptarea la schimbarile situationale, este o persoana practica, realista si care nu fantazeaza peste masura. Înțelege situatiile problematice si are solutii eficiente si practice la acestea. Sunt persoane care se simt confortabil în mediile care necesita o gândire clara si care au capacitatea de a face fata la cerinte si provocari în continua schimbare. Adaptabilitatea nu este doar un atribut valoros în sine pentru viata de zi cu zi si pentru functionarea normala a tuturor indivizilor, ci mai mult, respondentii care obtin scoruri înalte la aceasta componenta pot aduce de asemenea o contributie substantiala si la locul de munca. Aceste persoane s-ar putea descurca bine, de exemplu, în departamente de cercetare, dezvoltare si planificare.

RT: TESTAREA REALITATII

SCOR STANDARD = 83.53 (SCOR BRUT = 34)



Testarea realitatii reprezinta aptitudinea unei persoane de a evalua corespondenta între ceea ce simte sau traieste si ceea ce exista cu adevarat, obiectiv, în realitate.

Un scor redus la scala Testarea realitatii este caracteristic unei persoane care prezinta o aptitudine scazuta de a evalua diferenta între ceea ce experimenteaza si ceea ce exista în realitate. Este o persoana visatoare, care fantazeaza si care are un contact mai scazut cu realitatea. Testarea scazuta a realitatii, asa cum este aceasta masurata de EQ-i, nu are o conotatie patologica, însa poate provoca dificultati în evaluarea si rezolvarea rapida si cu succes a situatiilor de viata. Persoanelor cu un scor redus le este greu sa examineze corect situatiile din diverse perspective si din cauza faptului ca se lasa cuprinse de emotii excesiv de pozitive (cum ar fi optimismul extrem) sau excesiv de negative (de exemplu stres sau anxietate ridicata).

Un scor înalt la aceasta scala este caracteristic persoanelor capabile sa evalueze corespondenta între ceea ce experimenteaza (subiectiv) si ceea ce exista în realitate (obiectiv). Sunt persoane realiste, cu picioarele pe pamânt, care încearca sa pastreze o perspectiva racordata la realitate asupra lucrurilor. O alta caracteristica a acestora este faptul ca sunt mereu în cautare de dovezi obiective si pragmatice care sa le confirme, sa le justifice si sa le sprijine sentimentele si actiunile. Se concentreaza pe examinarea modalitatilor prin care pot face fata situatiilor, pe masura ce acestea apar. Acorda atentie informatiilor relevante pentru solutionarea imediata a problemelor, luând decizii mai bune si cu mai putine erori.

FL: FLEXIBILITATE

SCOR STANDARD = 74.77 (SCOR BRUT = 22)



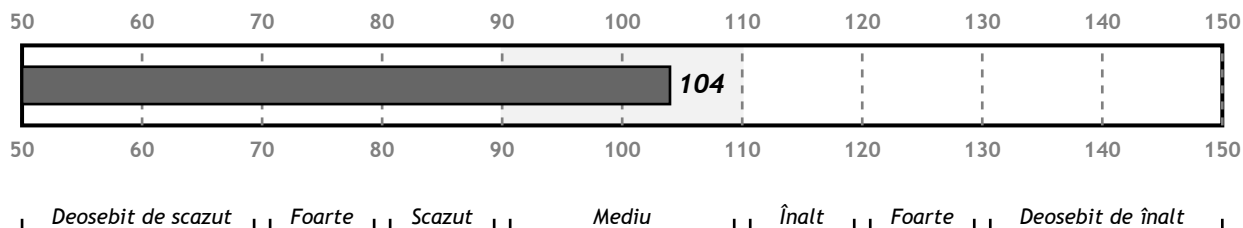
Flexibilitatea reprezintă aptitudinea unei persoane de a-si adapta emotiile, gândurile și comportamentul la situațiile și condițiile de mediu schimbătoare.

Un scor scazut la aceasta scala este caracteristic unei persoane care prezintă o oarecare rigiditate la schimbare și la situații neprevăzute. Prezintă dificultăți în a-si schimba obiceiurile sau opiniile pe care le are de mult timp și care pot fi depășite, precum și la adaptarea emoțiilor, gândurilor și comportamentelor la situațiile în schimbare. Se simte pusă în dificultate de schimbări semnificative în stilul de viață. Îi este dificil să se descurce în medii dinamice, însă se simte confortabil și da un randament bun în mediile în care sunt necesare și valorizate consecventă, stabilitatea și rutina. Îi este greu să lucreze în medii cu un nivel redus de structurare. Preferă să utilizeze metodele cunoscute și cu care se simte confortabil în rezolvarea de probleme.

Un scor înalt la aceasta scala semnifică faptul că persoana evaluată se poate adapta cu ușurință la circumstanțele nefamiliare și dinamice care apar, capabilă să reacționeze la schimbare fără rigiditate. Se caracterizează prin deschidere față de diversele idei ale celorlalți și prin faptul că nu tin cu tot dinadinsul să aibă dreptate sau să li se implementeze soluțiile, ci își pot schimba punctul de vedere atunci când dovezile demonstrează faptul că se înșeală. Caută idei noi și soluții inovative la problemele cu care se confruntă.

PS: REZOLVARE DE PROBLEME

SCOR STANDARD = 103.98 (SCOR BRUT = 34)



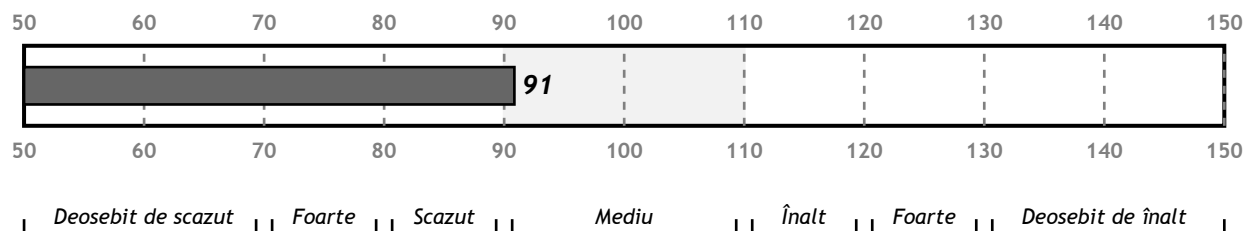
Aptitudinea rezolvării de probleme reprezintă aptitudinea unei persoane de a identifica și defini probleme, precum și de a implementa soluții potențial eficiente.

Un scor scazut la aceasta scala reflectă faptul că persoana evaluată dispune de o capacitate rezolutivă redusă. Nu reușește să parcurgă cu succes etapele rezolvării problemelor aparute, în sensul că le identifică mai greu, găsesc mai greu soluții potențiale și o aleg mai greu dintre acestea pe cea mai adecvată. Din cauza acestei aptitudini reduse nici nu le face plăcere să fie puși în situații rezolutive, lucru care poate avea urmări negative la locul de muncă sau asupra tipului de activitate desfășurat.

Un scor înalt la aceasta scala reflectă faptul că persoana evaluată are o abordare eficientă de a rezolva problemele aparute. Îi place să delibereze și este foarte eficientă atât la definirea problemelor cât și la generarea și implementarea de soluții potențial eficiente. Aceste scoruri înalte sunt caracteristice persoanelor cărora le place să se confrunte cu problemele și să le depășească, în loc să le evite. Sunt oameni constiințioși, disciplinți, metodici, sistematici și perseverenți în abordarea problemelor și găsesc de cele mai multe ori soluțiile cele mai eficiente la probleme. Procesul rezolutiv le generează emoții pozitive, care le permit să fie mai deschisi la o idee și apoi să extindă gama de idei care îi vin în minte. Aceasta viziune largă construiește la rândul său aptitudinea individuală de a obține resurse intelectuale și sociale.

DESCRIERE SCALA
MAJORA (FACTOR)**GM: STARE GENERALA**

SCOR STANDARD = 90.85 (SCOR BRUT = 65)



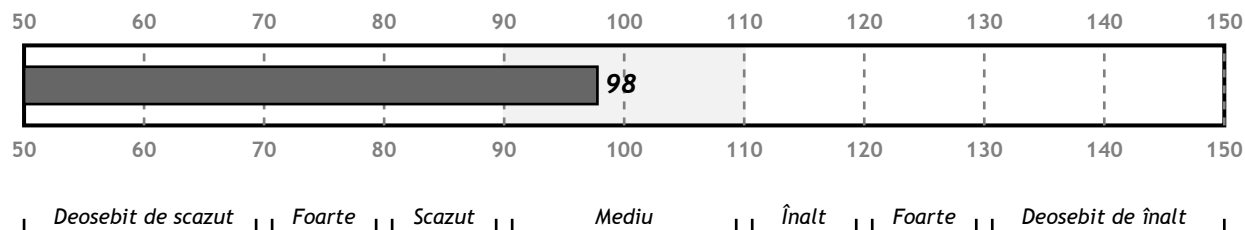
Scalele care fac parte din aceasta componenta sunt scalele Optimism si Fericire. Aceasta componenta a inventarului masoara aptitudinea unei persoane de a se bucura de viata, precum si gradul în care viziunea de ansamblu asupra vietii este caracterizata de un sentiment general de multumire, de satisfactie.

Un scor redus este caracteristic persoanelor mai pesimiste, care au o viziune negativa asupra vietii si care nu stiu sa se bucure de aceasta.

Un scor înalt la aceasta componenta indica în general indivizi veseli, pozitivi, plini de speranta si optimisti, care stiu sa se bucure de viata. Pe lângă faptul ca este un element esential în interactiunea cu ceilalti, acest atribut este o componenta motivationala cu o mare influenta în rezolvarea de probleme si în toleranta la stres. Persoanele care obtin scoruri înalte la aceasta componenta ajuta la crearea unei atmosfere motivate si pozitive la locul de munca.

OP: OPTIMISM

SCOR STANDARD = 97.77 (SCOR BRUT = 32)



Optimismul reprezinta aptitudinea unei persoane de a mentine o atitudine pozitiva, chiar si în fata necazurilor.

Un scor scazut semnifica faptul ca persoana este pesimista. Un scor foarte scazut poate fi caracteristic unor persoane care prezinta stari depresive. O atitudine negativa predispune si la abandonarea scopurilor înainte ca acestea sa fie atinse si la ignorarea potentialelor solutii ale problemelor. Un scor scazut înseamna si o atitudine generala de renuntare si de pesimism în fata dificultatilor vietii.

Un scor înalt la aceasta subscala semnifica faptul ca persoana evaluata abordeaza viata cu optimism, este plina de speranta si care nu se descurajeaza usor. Vede partea plina a paharului si are mereu o atitudine pozitiva. Aceasta caracteristica este de obicei de ajutor în adaptarea la situatiile dificile sau stresante. Persoanele optimiste sunt în general membri de dorit ai unei echipe, deoarece sunt mai motivate si mai perseverente si îi molipsesc si pe cei din jur.

HA: FERICIRE

SCOR STANDARD = 86.01 (SCOR BRUT = 33)



Fericirea reprezintă aptitudinea unei persoane de se simți multumită de propria viață, de a-i placea de sine și de ceilalți și de a se bucura de viață.

Un scor scazut la aceasta scala este caracteristic unei persoane care prezintă tendința de a se îngrijora, o lipsă a spiritului de acțiune, nesiguranta în privința viitorului, retragere socială, sentimente de vină, insatisfacție în legătură cu propria viață și gânduri depresive. În cazuri extreme persoana poate prezenta gânduri și comportamente autodistructive sau sinucigase.

Un scor înalt la aceasta scala semnifică faptul că persoana evaluată se bucură de propria viață, este fericită, entuziastă și debordează de bună dispoziție. Se simte bine și în largul său în toate contextele, atât la locul de muncă cât și în timpul liber, îi place să se distreze și place compania celorlalți. Sunt persoane mereu vesele, cu care este o plăcere să îți petreci timpul. Aceste persoane prezintă un grad mai mare de satisfacție la locul de muncă. Au o dorință mai mare de a explora, de a căuta noi informații și de a avea o gândire creativă.

3

SECTIUNEA 3: RAPORTUL INTERPRETATIV

Avertisment

Avertisment

Acest raport computerizat este menit să ajute la interpretare și nu trebuie utilizat ca singură bază pentru plasare, intervenție sau alte tipuri de decizii. Acest raport funcționează cel mai bine în coroborare cu alte surse de informații relevante. Acest raport are la bază un algoritm care oferă interpretările cele mai obișnuite pentru scorurile obținute. Interpretările neobișnuite trebuie explorate cu alte instrumente de la caz la caz.

How to interpret

Ghid de interpretare a scorurilor scalelor compozite și a subscalelor EQ-i

Următoarele secțiuni descriu semnificația scorurilor coeficientului de inteligență emoțională total și a scalelor EQ-i. În general, scorurile înalte semnifică o bună dezvoltare a aptitudinii continute de numele scalei. Scorurile plasate în jurul mediei indică o funcționare satisfăcătoare și sunt obținute de către majoritatea persoanelor cărora le-a fost aplicat EQ-i. Scorurile scăzute indică arii care necesită îmbunătățire pentru a se crește inteligența emoțională și socială. În caz ca toate scorurile sunt înalte sau toate scorurile sunt scăzute, este necesar să se identifice dintre acestea cele mai înalte și cele mai scăzute scoruri, acest lucru contribuind la indicarea punctelor forte și a celor slabe.

Coeficient de inteligență emoțională total

Coeficient de inteligență emoțională total

ION are un coeficient de inteligență emoțională total care indică faptul că el este eficient în câteva sau în majoritatea aspectelor inteligenței emoționale. Funcționarea emoțională și socială ar putea fi însă îmbunătățită prin concentrarea asupra uneia sau mai multor arii. În secțiunea următoare este prezentată o descriere mai detaliată a acestor arii.

Intrapersonal

Intrapersonal

Această componentă a coeficientului de inteligență emoțională total se referă la evaluarea eului interior. Subcomponentele scalei EQ Intrapersonal sunt Respectul de sine, Conștiința de sine emoțională, Asertivitatea, Independența și Autoactualizarea. Scorul la scala compozită Intrapersonal și scorurile la toate subcomponentele sale sunt comparabile cu cele ale populației normative și indică o funcționare destul de eficientă. Secțiunea de mai jos descrie mai în detaliu aceste componente.

RESPECT DE SINE

Răspunsurile indică un respect de sine rezonabil și un grad adecvat de respect de sine și încredere în sine. Respectul de sine al persoanei evaluate este asemănător cu cel al majorității populației. Îi lipsește în unele situații încrederea în sine, însă de cele mai multe ori își prezintă ideile și atitudinile cu încredere.

CONȘTIINȚA DE SINE EMOTIONALĂ

Răspunsurile indică o conștiință de sine emoțională tipică. Uneori, ION înțelege impactul pe care sentimentele și emoțiile sale îl au asupra funcționării sale. Altfel, atenția sau conștiința limitată a emoțiilor îi poate afecta negativ deciziile sau raționamentele. Per total, Conștiința de sine emoțională este similară cu cea a majorității populației, însă ar fi utilă îmbunătățirea acestei fatete a funcționării emoționale.

ASERTIVITATE

Raspunsurile indica o aptitudine bine dezvoltata a persoanei evaluate de a-si exprima gândurile, sentimentele si emotiile. ION participa la conversatii/discutii si își face cunoscute opiniile deschis si într-o maniera constructiva. Este capabil sa-si expuna în fata celorlalti punctul de vedere.

INDEPENDENTA

ION își doreste si este capabil de a gândi, lucra si de a lua decizii independent. Se poate consulta cu alti oameni, dar cel mai adesea alege independent cursul actiunii. Desi poate lucra fara instructiuni din partea celorlalti, raspunsurile arata de asemenea ca nu prezinta aversiune fata de lucrul sub supervizarea altcuiva.

AUTOACTUALIZARE

Rezultatele obtinute la aceasta subscala sunt comparabile cu cele ale majoritatii populatiei. Ca majoritatea oamenilor din populatie, ION se simte multumit în cea mai mare parte a timpului, dar din când în când simte ca ar putea obtine mai mult. ION prezinta un grad rezonabil de motivatie si succes.

Interpersonal

Interpersonal

Aceasta componenta a coeficientului de inteligenta emotionala total se refera la capacitatea si functionarea interpersonală. Subcomponenetele scalei Interpersonal sunt Empatia, Responsabilitatea sociala si Relationarea interpersonală. Ca în cazul majoritatii oamenilor, ION percepe unele situatii interpersonale ca fiind dificile, în timp ce alte situatii pot fi gestionate cu usurinta si încredere. Uneori nu întâmpina nicio problema în relationarea cu ceilalti, însa ocazional înțelegerea si cooperarea cu ceilalti devine un efort. Sectiunile de mai jos descriu subcomponenetele functionarii interpersonale.

EMPATIE

Raspunsurile persoanei evaluate cu privire la empatie sunt apropiate de cele obtinute de populatia generala. Desi de cele mai multe ori ION nu prezinta dificultati în înțelegerea oamenilor si acordarea de atentie acestora, exista si momente în care el nu poate înțelege perspectiva celorlalti.

RESPONSABILITATE SOCIALA

Rezultatele indica o persoana atenta si responsabila adeseori sau în cea mai mare parte a timpului. Uneori propriile aspiratii sunt puse înaintea nevoilor celorlalti, însa per ansamblu ION aduce o contributie satisfacatoare la "comunitate" (societate, corporatie, echipa etc.).

RELATIONARE INTERPERSONALA

Aceasta scala care se refera cel mai direct la aptitudinea de a interactiona cu ceilalti. Este necesara îmbunatatirea acestei arii. Interactiunile cu ceilalti pot fi dificile sau solicitante si se manifesta o capacitate scazuta de a colabora eficient cu ceilalti.

Managementul stresului

Managementul stresului

Componenta Managementul stresului a coeficientului de inteligenta emotionala este formata din subscalele Toleranta la stres si Controlul impulsurilor. Una sau ambele subcomponenete ale Managementului stresului sunt scazute. Aceste rezultate pot indica tendinta spre nervozitate sau anxietate si dificultati de a face fata la situatiile stresante. Mai jos sunt prezentate descrieri ale scorurilor componente.

TOLERANTA LA STRES

Scorul la subscala Toleranta la stres este oarecum mai înalt decât media și sugerează aptitudinea de a face față la evenimente negative și la situații stresante. ION se adaptează în general activ și eficient la stres. El este probabil calm și doar arareori devine peste măsura de anxios sau agitat.

CONTROLUL IMPULSURILOR

Controlul impulsurilor este relativ mediu, însă unele dintre răspunsuri indică dificultăți ocazionale în această fatetă de funcționare. În cazuri mai puțin extreme, acestea se rezumă la a se simți inconfortabil în legătură cu controlul impulsurilor în anumite situații. În cazuri mai severe, pot apărea probleme mai serioase legate de controlul unor emoții mai puternice cum este furia. Adopta unele acțiuni / decizii fără a se gândi îndeajuns la implicațiile importante.

Adaptabilitate

Adaptabilitate

Această parte a EQ-i este formată din subscalele Testarea realității, Flexibilitate și Rezolvare de probleme și examinează cât de mult succes are persoana evaluată în adaptarea la cerințele mediului, pe baza aptitudinii sale de a evalua și de a aborda eficient situațiile problematice. Ca în cazul majorității oamenilor, ION percepe unele situații interpersonale ca fiind dificile, în timp ce alte situații pot fi gestionate cu ușurință și încredere. Uneori nu întâmpină nicio problemă în relaționarea cu ceilalți, însă ocazional înțelegerea și cooperarea cu ceilalți devine un efort. Secțiunile de mai jos descriu subcomponentele funcționării interpersonale.

TESTAREA REALITĂȚII

Testarea realității este o arie care necesită îmbunătățire. ION poate prezenta tendința de a urmări scopuri nerealiste, în locul celor practice și tangibile. ION își pierde adesea concentrarea asupra sarcinii efectuate, își lasă mintea să hoinăreasca și devine distras.

FLEXIBILITATE

Răspunsurile la această scală indică o gândire sau un comportament rigide, precum și nevoia de a deveni mai deschis și mai adaptabil la circumstanțele în schimbare. Deficitul în această arie este cel mai bine observat în cazul solicitărilor variabile. Dintr-un punct de vedere pozitiv, ION se poate simți foarte confortabil și poate obține rezultate bune atunci când sunt necesare repetiție, consecvență și stabilitate.

REZOLVARE DE PROBLEME

Scorul la această scală este mai înalt decât media și sugerează aptitudini de rezolvare de probleme mai mari decât media. ION abordează cele mai multe dintre probleme într-o manieră metodică și este de cele mai multe ori capabil să găsească soluțiile cele mai eficiente.

Stare generala

Stare generala

Subcomponentele acestei scale compozite sunt subscalele Optimism și Fericire. Aceste componente ale EQ-i măsoară sentimentul general de mulțumire al persoanei evaluate și viziunea de ansamblu asupra vieții. Scorurile înalte la aceste componente indică o viziune pozitivă care poate fi utilă la susținerea celor din jur. Ca în cazul majorității oamenilor, ION percepe unele situații interpersonale ca fiind dificile, în timp ce alte situații pot fi gestionate cu ușurință și încredere. Uneori nu întâmpină nicio problemă în relaționarea cu ceilalți, însă ocazional înțelegerea și cooperarea cu ceilalți devine un efort. Secțiunile de mai jos descriu subcomponentele funcționării interpersonale.

OPTIMISM

Rezultatele pentru subscala Optimism sunt comparabile cu rezultatele obținute de către majoritatea populației. Ca în cazul majorității, există probabil momente când ION se simte pesimist fără un motiv precis. Per ansamblu, totuși, optimismul său este adecvat circumstanțelor. Își evaluează planurile de viitor prin păstrarea echilibrului așteptărilor.

FERICIRE

Rezultatele indica perioade de atitudine negativa sustinuta. Este posibil ca ION sa aloce insuficient timp relaxarii. Este posibil ca aceasta viziune negativa sa-i pericliteze functionarea si poate fi în detrimentul atitudinilor celorlalti oameni care interactioneaza cu el. O viziune / atitudine îmbunatatita poate conduce la lucruri mai bune.

Rezumatul
profilului

Rezumatul profilului

Rezultatele globale EQ-i indica o functionare sociala si un management al emotiilor tipice majoritatii persoanelor din populatie. Exista totusi diferente majore între subcomponentele care indica arii bine dezvoltate si cele care indica arii care necesita îmbunatatire.

Strategii simple
pentru dezvoltare

Strategii simple pentru dezvoltare

Strategii pentru îmbunatatirea ariilor EQ-i la care s-au obtinut cele mai scazute scoruri.:

FLEXIBILITATE

- Puneti accent pe sarcinile care necesita consecventa
- Asigurati-va ca va acordati suficient timp pentru a diminua impactul schimbarilor semnificative
- Efectuati un proces de brainstorming, preferabil în grup, cu scopul de a culege idei pentru a va adapta la cerintele dinamice, în schimbare
- Asigurati-va ca primiti training corespunzator pentru a va pregati pentru activitati si roluri noi
- Gânditi-va la modul în care experientele si deprinderile trecute sunt aplicabile noilor provocari

RELATIONARE INTERPERSONALA

- Acordati-va timp pentru interactiunile cu ceilalti
- Utilizati feedback-ul în situatiile interpersonale
- Utilizati în interactiune o strategie în trei pasi: clarificarea faptelor si trairilor, expunerea si verificarea interpretarii, rezumarea acesteia
- Atunci când exista erori de comunicare, rezultatele pot fi trairi negative, activitate nefinalizata, frustrare etc. Reanalizati comunicarea, pregatiti un plan de actiune si cautati compromisuri reciproc acceptabile
- Stabiliti modalitati mai adecvate de comunicare
- Îmbunatatiti-va deprinderile de ascultare

TESTAREA REALITATII

- Asigurati-va de faptul ca obiectivele pe care vi le propuneti sunt concrete si tangibile
- Mariti-va concentrarea asupra actiunilor practice. Idealurile sunt dezirabile, însa nu sunt întotdeauna realizabile
- Asigurati-va de faptul ca verificati opiniile si observatiile din surse alternative de informatii si prin întrebarea celorlalti
- Incapacitatea de pastrare a concentrarii asupra situatiei prezente este uneori legata de un posibil deficit de atentie sau pauze de concentrare. Daca acesta este cazul dv., adaugati elemente noi în activitatile / sarcinile efectuate, sau utilizati pauzele mai eficient, pentru a va odihni mai mult si a fi apoi mai eficient în timpul desfasurarii sarcinilor

© 1997, 1999, 2002, 2004, Multi-Health Systems Inc. Toate drepturile sunt rezervate, asupra testului si a tuturor accesoriilor.

Nici o parte a acestui test, foi de raspuns, caiet de testare sau raport asociat nu poate fi tiparita sau reprodusa prin orice forma, electronic, mecanic sau fotografic, nu poate fi tradusa si nu poate fi inclusa în vreun sistem de stocare a informatiei sau folosit pentru a tipari sau reproduce o interpretare electronica, fara permisiunea prealabila si expresa în scris a autorului sau a distribuitorului national autorizat.



Multi-Health Systems, Inc.
3770 Victoria Park Ave.
Toronto, Ontario, M2H 3M6
<http://www.mhs.com>

Publicat si distribuit în România sub licenta de D&D Consultants Grup, SRL.



D&D Consultants Grup, SRL
Str. Frederic Chopin, Nr. 16, Ap. 2, Sector 2, Bucuresti
Tel/Fax (+4) 021 242 8963

Acest test nu poate fi revândut, sublicentiat, redistribuit sau în orice alt mod transferat sau folosit în orice modalitate de orice alta parte decât persoana sau entitatea careia i-a fost licentiat. Orice violare a acestei prevederi va duce la anulara automata a licentei si va pune partile implicate în culpa în conformitate cu legea drepturilor de autor.