

SCALĂ DE AUTOEVALUARE A EMOȚIILOR - „RADIOGRAFIA EMOȚIILOR”

Consilier școlar,
Prof. psiholog ANCA-CORINA DRAGOȘ
Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Sălaj

Domeniul de aplicabilitate: DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI SOCIO-EMOȚIONALE

Denumirea generică: „Radiografia emoțiilor”

Nivelul de vârstă: elevi de liceu și adulți

Scopul: autoevaluarea capacității de gestionare a emoțiilor în relația cu celălalt

Obiectivele generale vizate de aplicarea instrumentului:

- autoanaliza stării afectiv-emoționale;
- analiza relaționării inter-personale din punct de vedere emoțional.

Obiective operaționale/specifice:

- să identifice care este dispoziția afectivă generală și care sunt emoțiile predominante;
- să analizeze și să identifice modul în care își pot gestiona și controla propriile emoții;
- să identifice în ce măsură pot recunoaștere/înțelege emoțiile celorlalți și în ce măsură pot face față manifestărilor acestora.

Descrierea instrumentului:

Acest instrument are valoare orientativă, în prezent nefiind validat științific.

Etapă de autoevaluare este recomandată ca urmare a unor sesiuni de informare și dezvoltare personală pe tema inteligenței socio-emoționale. Se va explica anterior termenul de inteligență emoțională și ce abilități presupune.

Cu ajutorul acestui instrument, se poate facilita autoanaliza nivelului de dezvoltare socio-emoțională. Sunt luate în calcul doar categoriile principale de emoții negative, deoarece emoțiile pozitive (bucuria, fericirea) sau neutre (surpriza) implică mai rar nevoia de a le reduce sau gestiona. Dacă bucuria este trăită din plin și dacă îi molipsește pe ceilalți, este o situație fericită, însă nu același lucru se întâmplă când este vorba despre emoțiile negative. De aceea acest instrument urmărește să identifice, nu doar modul în care ne descurcăm cu propriile emoții, ci și modul în care ne descurcăm cu emoțiile celorlalți. Astfel, în urma aplicării scalei de mai jos, se va identifica, în primul rând, **emoția negativă cea mai deficitară din punct de vedere al gestionării acesteia**, atât la nivelul propriei persoane (autocontrol emoțional), cât și la nivelul celor din jur (atunci când acea emoție este manifestată de către cei din jur și trebuie să îi facem față). În plus, se va putea reliefa în mod orientativ, **nivelul general de dezvoltare socio-emoțională**.

Rezultatele depind în mare măsură de capacitatea de autoanaliză a respondenților, privind experiența lor socio-emoțională. În acest sens, consilierul școlar/cadrul didactic are menirea de a pune respondenții în situații de autoanaliză personală, însă ca analiza să fie cât mai profesionistă și cât mai obiectivă, subiecții trebuie să știe ce să analizeze la propria persoană și ce reprezintă ceea ce au descoperit. Din punct de vedere al inteligenței emoționale, elevii trebuie ghidați pentru a cunoaște dimensiunile sub aspectul cărora trebuie analizate emoțiile (frecvență, intensitate, durată, modalitate de manifestare comportamentală, efecte fiziologice, capacitatea de autocontrol, modalități eficiente de gestionare).

Fiecare respondent va identifica emoția față de care are dificultăți (privind exprimarea, gestionarea) și nivelul general privind inteligența socio-emoțională.

Categoriile de persoane care pot aplica instrumentul: consilieri școlari, cadre didactice/persoane care dețin o formare în domeniul psihopedagogiei sau a psihologiei.

Consilierul școlar/cadrul didactic poate continua activitatea, după aplicarea scalei de autoevaluare a emoțiilor, prin a furniza diverse informații despre fiecare emoție de bază, în parte (bucuria, surpriza, tristețea, dezgustul, furia și frica).

INSTRUCȚIUNI: Răspundeți la întrebările de mai jos, acordând în tabel câte o notă de la 1 la 5 pentru fiecare categorie de emoție (unde 1 reprezintă nivelul minim, iar 5 reprezintă nivelul maxim). Astfel, în fiecare căsuță din dreptul fiecărei emoții veți scrie câte un număr de la 1 la 5. Luați pe rând coloanele de la A la G și oferiți răspunsuri numerice la fiecare întrebare, pentru fiecare emoție:

- A. **Frecvența:** Care dintre emoțiile de mai jos le-ați resimțit mai frecvent, în ultimul an de zile? (1 – aproape deloc, 5 – cel mai frecvent);
- B. **Intensitatea:** Care dintre emoțiile de mai jos le-ați resimțit mai intens, în ultimul an de zile? (1 – aproape deloc, 5 – foarte intens);
- C. **Autocontrolul emoțional:** Cât de greu poți controla aceste emoții? A-ți controla emoțiile înseamnă a nu le lăsa să-ți afecteze activitatea, comportamentul, relația cu ceilalți. (1 – nu îmi este de loc greu să o controlez, 5 – o controlez foarte greu);
- D. **Exprimarea asertivă:** Pe care dintre aceste emoții le exprimi mai greu/mai dificil într-un mod asertiv? Asertivitatea presupune a exprima ceea ce simți și ce gândești într-un mod acceptabil pentru celălalt, fără să îl jignești/critici/etichetezi, fără atac la persoană. (1 – o exprim asertiv cu ușurință, 5 – îmi este cel mai greu să o exprim asertiv);
- E. **Empatia:** Pe care dintre emoțiile de mai jos le poți identifica/recunoaște mai greu la cei din jur? (1 – o identific cel mai ușor; 5 – o identific cel mai greu);
- F. **Toleranța:** Cât de tare te deranjează, fiecare din emoțiile de mai jos, atunci când este manifestată de către ceilalți față de tine? (1 – mă deranjează cel mai puțin; 5 – mă deranjează cel mai mult);
- G. **Gestionarea emoțiilor în relația cu celălalt:** Cărei emoții manifestate de către ceilalți, față de tine, îi poți face față mai greu? (1 – îi fac față cel mai ușor; 5 – îi fac față cel mai greu/dificil).

Scală de autoevaluare a emoțiilor – „Radiografia emoțiilor”

CATEGORII DE EMOȚII:	AUTOEVALUARE (pe scala de la 1 la 5, unde 1 – minim, 5 – maxim):							TOTAL /emoție (minim 7 p, maxim 35 p)
	A Frecvență	B Intensitate	C Autocontrol/ gestionarea propriei emoții	D Exprimarea asertivă a emoției	E Empatie la emoția celuilalt (Identificare corectă a emoțiilor)	F Toleranța la manifestarea emoției celorlalți	G Gestionarea emoțiilor și comportamentelor în relație cu ceilalți	
Furie/mânie /nervozitate								
Îngrijorare/ frică/teamă								
Rușine/jenă/ timiditate								
Dezamăgire								
Tristețe/ supărare								
Vinovăție								
TOTAL general - dezvoltare socio-emoțională: (minim: 42 p, maxim: 210 p)								

INTERPRETARE:

Scorul reprezintă nivelul de dificultate pe care îl întâmpinați din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.

1. Scor/emoție - La nivelul fiecărei categorii de emoții:

Cu cât scorul este mai mare, cu atât aveți o mai mare dificultate, la nivelul acelei categorii de emoții, din punct de vedere al identificării, manifestării asertive și al gestionării acelei emoții, atunci când o resimțiți la propria persoană, dar și atunci când este manifestată de către cei din jur.

Interval și interpretare:

Scor minim: 7 puncte - Scor maxim: 35 puncte.

- Între: 7 și 14: Nivel minim - Nu aveți dificultăți la nivelul acelei categorii de emoții sau dificultățile existente sunt de nivel minim, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 15 și 21: Nivel mediu - Aveți dificultăți de nivel mediu, la nivelul acelei categorii de emoții, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 22 și 28: Nivel ridicat - Aveți dificultăți de nivel ridicat, la nivelul acelei categorii de emoții, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 29 și 35: Nivel foarte ridicat - Aveți dificultăți foarte mari, la nivelul acelei categorii de emoții, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.

2. Scor general - la nivelul inteligenței socio-emoționale:

Cu cât scorul este mai mare, cu atât aveți o mai mare dificultate la nivelul inteligenței emoționale, în relațiile inter-personale.

Interval și interpretare:

Scor minim: 42 puncte - Scor maxim: 210 puncte.

- Între 42 și 84: Nivel minim - Nu aveți dificultăți din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale sau dificultățile existente sunt de nivel minim, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 85 și 127: Nivel mediu - Aveți dificultăți de nivel mediu, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 128 și 170: Nivel ridicat - Aveți dificultăți de nivel ridicat, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.
- Între 171 și 210: Nivel foarte ridicat - Aveți dificultăți foarte mari, din punct de vedere al inteligenței socio-emoționale.

Consilier școlar,
Prof. psiholog, **ANCA CORINA DRAGOȘ**