

**TIP:** Vprašalnik za pomoč učencem pri spoprijemanju z negotovostjo in tveganji: Vprašalnik o čustvenem zavedanju

**Avtor:** Barbara Dainelli EnAIP FVG

## FOKUS

Namen nasveta je pomagati učencem (predvsem učencem poklicnega izobraževanja in usposabljanja, starim od 15 do 19 let), da se zavedajo, kaj čutijo ali mislijo o svojih občutkih. Gradivo pomaga inštruktorjem, družinskim članom, svetovalnim delavcem in vzgojiteljem pri prepoznavanju čustev mladostnikov ter podpori čustvenemu počutju in pozitivnemu duševnemu zdravju v šoli. To orodje je povezano s kompetenco EntreComp „Spoprijemanje z dvoumnostjo, negotovostjo in tveganjem“ (3.3). Ta kompetenca je „povezana z obvladovanjem sprememb in tveganja ...

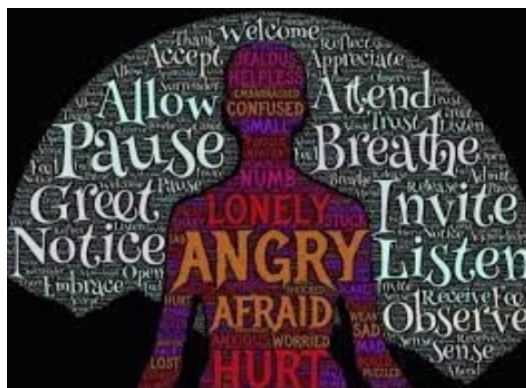
Spremembe so neizogibne. Čeprav se to morda ne zdi vedno tako, ni dveh enakih dni in ljudje smo vedno postavljeni pred izziv z nepričakovanimi (in včasih pričakovanimi) dogodki, zaradi katerih moramo spremeniti ali prilagoditi svoja pričakovanja".

Čustveno zavedanje je način spoprijemanja z negotovostjo in stresnimi spremembami. Je ključnega pomena za učenje obvladovanja negotovosti.

## Namen

Nasvet je namenjen posrednikom učenja, mentorjem, koordinatorjem, svetovalcem, izobraževalcem in vzgojiteljem, ki delajo z mladostniki ali osebami na prehodu na trg dela v sistemih poklicnega izobraževanja in usposabljanja.

Je dragocen primer tega, kar je opisano v nasvetu „POMOČ UČENCEM PRI SOOČANJU Z NEVARNOSTJO IN TVEGANJI: PODPORNO KOMUNICIRANJE IN ČUSTVENA ZAVEST“, ki ponuja praktičen vir za merjenje čustvene zavesti.



## Opis nasveta

Namen vprašalnika o čustvenem zavedanju (EAQ) je ugotoviti, kako otroci in mladostniki čutijo ali razmišljajo o svojih čustvih.

Trenutna različica vprašalnika EAQ ima šestfaktorsko strukturo, ki opisuje šest vidikov čustvenega delovanja:

- razlikovanje čustev;
- besedno izražanje čustev;
- telesno zavedanje čustev,
- izvajanje čustev;
- analize čustev in
- pozornost na čustva drugih.

EAQ je sestavljen iz 30 elementov. Nekatere postavke so pozitivno formulirane in se zato točkujejo obratno.

Anketiranci ocenijo, v kolikšni meri je vsaka postavka resnična zanje, na tristopenjski lestvici (1 = ni resnična, 2 = včasih resnična, 3 = pogosto resnična).

Za merjenje čustvene zavesti pri odraslih uporabljamo vprašalnik o čustveni inteligenci (Trait Emotional Intelligence Questionnaire - TEIQue), ki ga je razvil K. V. Petrides s sodelavci.



Dragoceno orodje je tudi vprašalnik za samoocenjevanje čustvene inteligence, ki je namenjen razmisleku o različnih kompetencah čustvene inteligence, ki se nanašajo na vas.

Temelji na konceptu „čustvene inteligence“ Daniela Golemana, ki vključuje:

- samozavedanje;

- obvladovanje čustev;
- motiviranje samega sebe;
- empatija in
- socialna spretnost.

#### **Najboljše prakse ali koristni primeri**

Če želite izvedeti več, je vprašalnik na voljo v številnih jezikih (nizozemščini, angleščini, perzijščini, francoščini, nemščini, italijanščini, japonsščini, romunščini, španščini, urduju, arabščini in turščini).

Angleška različica EAQ

Če želite izvedeti več o vprašalniku o čustveni inteligenci in o tem, kako razlagati rezultate:

Vprašalnik o čustveni inteligenci

