



ENABLE

Spørgeskema vedrørende følelsesmæssig intelligens

1	Jeg er en positiv person og tror, at tingene vil fungere fint for mig i mit liv.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
2	Jeg prøver at overveje forskellige løsningsmuligheder på problemer.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
3	Jeg kan erkende en given følelse hos mig selv.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
4	Jeg tror jeg kan gøre tingene lige så godt som andre mennesker.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
5	Jeg er en motiveret person, der prøver at opnå succes i hvad jeg foretager mig.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
6	Når jeg tager en beslutning, er jeg sikker på, at den er rigtig.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
7	Jeg kan godt lide mig selv.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
8	Når der sker noget, taler jeg om, hvordan jeg føler.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
9	Jeg er en leder, ikke en, der følger efter.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
10	Jeg kan forstå, hvordan andre mennesker føler.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
11	Jeg finder det nemt at forstå andre menneskers problemer og at sympatisere med dem.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
12	Selv når jeg er uenig med andre, kan jeg godt forstå deres synspunkt.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
13	Jeg er klar over, hvis nogen er kede af det.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
14	Jeg bliver ked af det, hvis nogen fortæller mig om noget trist, som er overgået dem.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
15	Jeg finder det let at udtrykke mig selv klart.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
16	Jeg forstår, at brug af gruppejargon og det at sige vittigheder om andre, kan misforstås og gøre folk kede af det.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid

10 lektioner i Social- og Følelsesmæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Lektion 9

17	Jeg tænker før jeg handler og overvejer, hvad der som følge af mine handlinger, kan ske.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
18	Jeg ved hvordan mine handlinger kan påvirke andre følelsesmæssigt.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
19	Jeg kan som regel hurtigt falde til ro, efter jeg er blevet vred på en eller anden.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
20	Jeg finder det nemt at ændre min adfærd, hvis jeg har behov for det.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
21	Jeg kan finde måder at kontrollere mine følelser, hvis jeg vil.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
22	Jeg kan klare stress.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
23	Hvis jeg ser nogen blive mobbet vil jeg synes jeg skal blande mig.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
24	Hvis jeg er uenig med en eller anden, foretrækker jeg at forholde mig tavs, fremfor at skabe uro.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
25	Hvis jeg er misundelig på en eller anden påvirker det ikke, hvordan jeg opfører mig overfor dem.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
26	Jeg har let ved at få venner.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
27	Jeg er god til at bilægge uenigheder.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
28	Jeg kan have en god indvirkning på andre.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
29	Hvis en situation kræver det, kan jeg overtage styringen.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
30	Jeg synes ikke det er nemt at gøre noget, hvis andre er kede af det eller føler sig sårede.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
31	Hvis mine venner har brug for mig, er jeg en god lytter.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid
32	Hvis jeg er uenig med nogen har jeg det fint med at fortælle dem det og hvorfor.	Sjældent	Nogle gange	Oft	Altid

Hvis du vil bruge formularen til feedback på spørgeskema L9R1 til elever bliver hver score vægtet således:

Aldrig 1

Sjældent 2

Nogen gange 3

Oft 4

Altid 5

Disse værdier bør så korreleres til de feedback-scoringsintervaller, som ses på L9R2. Det er værd at bemærke, at disse scores hverken er udtryk for en dom eller er definitive, men giver eleverne mulighed for at vurdere, om der har været nogen ændringer i deres svar på spørgeskemaet, efter de har gennemført lektionsforløbet. En alternativ tilgang kan være at diskutere grundene til deres svar for at verbalisere eventuelle ændringer i opfattelse eller attitude.