

Upitnik emocionalne inteligencije Europske mreže protiv nasilja na nastavi i u slobodnome vremenu (ENABLE)



OBRAZAC ZA POVRATNU INFORMACIJU

Pitanja od 1 do 8: Koliko ste samosvjesni?

Samosvjesnost	32 - 40	Naporno radite kako biste razumjeli na koji način razmišljate te kako se osjećate. Sretna ste osoba te ste spremni postići ono što zaista želite.
	25 - 31	Možete biti pozitivna osoba, iako ponekad dvojite o sebi.
	19 - 24	Dobro ste kad znate kako se osjećate te ste na putu da postanete pouzdana i samomotivirana osoba.
	14 - 18	Uz malo rada znat ćete gdje želite biti kao osoba, no trebate vjerovati u sebe. Vi to možete.
	8 - 13	Zaista može biti teško razumjeti ono što osjećate. Pokušajte razmisliti kako se osjećate i zašto to utječe na prijateljstva te što ljudi misle o vama.

Pitanja od 9 do 16: Koliko ste društveno svjesni?

Društvena svjesnost	32 - 40	Dobro razumijete kako se drugi ljudi osjećaju. Ljudi vam se obraćaju radi pomoći i prijateljstva. Znae kad istupiti, a kad se suzdržati.
	25 - 31	Nastojite razumjeti kako se ljudi osjećaju i vrlo ste suosjećajna osoba. Spremni ste pomoći, no ne znate uvijek kako to učiniti.
	19 - 24	Uglavnom se slažete s ljudima koji vas okružuju. Ponekad propuštate sitne pojedinosti i skriveno značenje onoga što se oko vas događa. Pokušajte više razmišljati o učinku vaših radnji na druge ljude.
	14 - 18	Niste uvijek svjesni toga kako se ljudi osjećaju te zašto su ljudi koji vas okružuju uznemireni. Pokušajte se staviti u njihov položaj te se nemojte bojati razgovarati o njihovim osjećajima.
	8 - 13	Borite se kako biste shvatili kako se drugi ljudi osjećaju. Važno je znati kad je netko uznemiren te biste trebali pokušati razviti vještine prepoznavanja osjećaja i emocija drugih ljudi.

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okružju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.



Pitanja od 17 do 24: Kako upravljate vlastitim osjećajima?

Samoregulacija	32 - 40	Zaista dobro upravljate svojim osjećajima te ih prikladno izražavate. Znae kad se suprotstaviti nepoštenju te kako je važno razmisliti prije nego što djelujete.
	25 - 31	Obično kontrolirate vlastite osjećaje te možete prepoznati osjećaje ljudi koji vas okružuju. Ako dođe do svađe, ponekad se uključite smatrate li da je što nepošteno.
	19 - 24	Prilično dobro kontrolirate svoje osjećaje te znate kako se ne uključiti, iako ponekad to činite.
	14 - 18	Ne znate uvijek kako kontrolirati svoje osjećaje. Ponekad se uključite, no ne na koristan način kako biste pružili podršku i pomoć ljudima koji vas okružuju. Razmislite o tome kakav će osjećaj drugi ljudi imati o vašoj uključenosti.
	8 - 13	Teško pravilno reagirate kad stvari krenu u pogrešnome smjeru. Uvelike bi vam pomoglo razmisliti prije nego što djelujete.

Pitanja od 25 do 32: Kako upravljate odnosima?

Upravljanje odnosima	32 - 40	Sjajna ste osoba u društvu. Znae kada i kako djelovati kad ste s drugim ljudima te oni žele biti s vama. Neki vas ljudi mogu smatrati uzorom.
	25 - 31	Srdačna ste i ugodna osoba i obično znate kako pomoći prijatelju u nevolji. Općenito dobro rješavate svađe jer obično znate kako nekome objasniti da nema pravo.
	19 - 24	Obično ste svjesni prekida prijateljstva i pokazujete suosjećanje ako je netko u nevolji. Ipak ne pružate uvijek pomoć te biste trebali razmisliti o tome kako to utječe na druge ljude koji vas okružuju.
	14 - 18	Neka su vam prijateljstva važna, no ne pružate uvijek podršku i pomoć ljudima oko sebe. Razmislite o tome kako ćete se dobro osjećati ako pomognete ljudima oko sebe kad su u nevolji.
	8 - 13	Kroz život prolazite a da ne znate kako vas drugi vide i prijateljstva su vam ponekad teška. Trebate razmisliti o odnosima koje imate i o tome što je važno. Korisno je biti iskren o onome što osjećate.

Ako namjeravate bodovati odgovore u upitniku L9R1 za učenike, svako pitanje ima sljedeću vrijednost:

Nikada 1

Rijetko 2

Ponekad 3

Često 4

Uvijek 5

Ove vrijednosti trebale bi odgovarati vrijednostima rezultata određenih u upitniku L9R2. Međutim, treba imati na umu da ovi rezultati nisu niti prosudbeni niti konačni, nego dozvoljavaju učenicima da odrede ima li kakvih promjena u njihovim odgovorima nakon što su završili s ciklusom nastavnih jedinica. Druga varijanta može biti diskusija o razlozima koji su ih naveli da u svojim odgovorima izraze promjenu u svojem pogledu na svijet ili stavovima.