

EQ-i:YV™

BarOn Emotional Quotient Inventory:YV

By Reuven BarOn, Ph.D. & James D. A. Parker, Ph.D.

[Forma Lungă]

DEMO

Vârsta: 17 ani

Gen: masculin

Data nașterii: 2007-01-14

Ocupație: Elev

ETALONUL ROMÂNESC COMBINAT, 16-18 ani ($n = 376$)

CHESTIONAR APLICAT SUB LICENȚĂ DE:

Specialist: Nume Specialist

Data administrării: 2023-02-02

Raport generat la data/ora: 02-02-2023/08:10:28

Identificator/serie: 00789470

CE INFORMAȚII POT FI REGĂSITE ÎN ACEST RAPORT?

Raportul este structurat în mai multe secțiuni distincte:

1. Secțiunea introductivă
2. Scopul raportului
3. Utilizare
4. Interpretare și precauții legate de interpretare
5. Fundament teoretic
6. Profilul grafic al persoanei evaluate. Repere interpretative pentru scorurile scalelor și scorul EQ Total
 - 6.1 Ghid de interpretare a scorurilor scalelor compozite ale EQ-i:YV
 - 6.2 Tabel cu scorul EQ Total și scorurile scalelor EQ-i:YV
 - 6.3 Grafice pentru scorurile EQ Total și scorurile scalelor EQ-i:YV
7. Recomandări
8. Modus operandi (Răspunsurile la itemi și itemii lipsă)

1 | SECȚIUNEA INTRODUCȚIVĂ

Inventarul BarOn: versiunea pentru copii și adolescenți (BarOn EQ-i:YV™) a fost creat pentru evaluarea nivelului emoțional și al funcționării sociale a tinerilor cu vârsta cuprinsă între 7 și 18 ani, oferind o estimare a inteligenței lor emoționale și sociale (în România acest inventar poate fi administrat începând cu vârsta de 6 ani).

BarOn EQ-i:YV (L) este alcătuit din 60 de itemi (versiunea lungă), distribuiți în 6 scale care evaluează caracteristicile de bază ale inteligenței emoționale, 1 scală de Impresie pozitivă (Positive Impression, PI) pentru a identifica respondenții care încearcă să creeze o impresie pozitivă exagerată despre ei înșiși și 1 Indice de inconsistență (Inconsistency Index, II), pentru a detecta stiluri de răspuns inconsistent.

BarOn EQ i:YV este bazat pe modelul Bar-On al inteligenței emoționale și sociale, model care a stat și la baza teoretică a Inventarului de inteligență emoțională Bar-On (BarOn Emotional Quotient Inventory, EQ-i; Bar-On, 1997) - instrumentul cel mai des utilizat pentru măsurarea inteligenței emoționale a adulților.

2 | SCOPUL RAPORTULUI

Raportul este creat pentru a fi utilizat în cadrul activității profesionale cu copiii și adolescenții, de către specialiști calificați. Interpretarea profilului trebuie realizată doar de către specialiști calificați și necesită cunoștințe legate de principiile și limitările testării psihologice, în special din sfera interpretării testelor psihologice.

Acest raport ajută la înțelegerea mai bună a caracteristicilor preferențiale, atitudinale și comportamentale ale copilului sau adolescentului evaluat, caracteristici care sunt relaționate cu managementul emoțiilor și a stresului, cu relațiile inter și intrapersonale.

3 | UTILIZARE

EQ-i:YV poate fi extrem util în cadrul unui proces de screening într-o varietate de domenii, cum ar fi în școli, spitale, servicii de protecție a copilului, centre de detenție juvenilă și în cabinete private. În toate aceste cazuri, însă, formarea profesională, experiența și competențele în domeniul testării și evaluării, precum și cunoștințe generale despre inteligența emoțională sunt necesare pentru a utiliza adecvat informațiile oferite de EQ-i:YV.

În context educațional, raportul oferă un sprijin substanțial specialistului, oferind indicii despre nevoile copilului sau ale adolescentului evaluat într-o manieră structurată, fapt ce poate ghida intervenții viitoare – de exemplu, prin alcătuirea unui plan de dezvoltare.

Acest raport a fost dezvoltat de către experți psihologi în așa fel încât să poată fi cu destul de multă ușurință înțeles și de persoane nespecializate în utilizarea testelor psihologice. Raportul a fost creat astfel încât să îi fie ușor de integrat specialistului în raportul său final, astfel încât să ofere asistență profesorului sau părintelui care primește rezultatele testului, sau chiar și copilului sau adolescentului evaluat, dacă acesta dorește să se cunoască mai bine.

Deși acest test nu evaluează tulburările emoționale, este bine de știut faptul că deficiențe grave privind anumite componente ale inteligenței emoționale pot fi corelate cu tulburări emoționale, așadar scorurile extreme de negative necesită a fi investigate suplimentar. Astfel de presupuneri din sfera diagnosticului clinic trebuie însă luate în considerare doar împreună cu opinia profesională a unui specialist clinician și doar după coroborarea acestor date cu rezultatele unui interviu ori a altor posibile instrumente psihometrice din sfera clinică.

4 | INTERPRETARE ȘI PRECAUȚII LEGATE DE INTERPRETARE

Acest raport este destinat exclusiv utilizării de către specialiști și NU ar trebui să fie acordat persoanei evaluate sau oricărei alte părți.

Informațiile interpretative conținute în acest raport nu ar trebui privite ca fiind singura sursă de ipoteze despre persoana evaluată. Aceste informații ar trebui utilizate ca ghid interpretativ în scopul generării de ipoteze despre funcționarea emoțională și socială actuală a respondentului.

Nicio decizie nu ar trebui să se bazeze exclusiv pe informațiile conținute în acest raport. Aceste rezultate trebuie luate în considerare doar împreună cu opinia profesională a unui specialist și doar după coroborarea datelor cu alte informații suplimentare, cum ar fi interviul, rapoartele din alte evaluări cu diferite instrumente, informații și date academice (situația școlară), observații comportamentale și informații furnizate de către respondent. Rezultatele conținute în acest raport pot fi supuse unor interpretări diferențiate și unor sublinieri speciale, ca funcție a unor astfel de coroborări făcute de profesioniști specializați.

Colectarea și consultarea informațiilor adiționale reprezintă un pas esențial, în special atunci când urmează să fie luate decizii de natură clinică și/sau educațională. Utilizând informații adiționale, pot fi obținute concluzii comprehensive și utile.

Ținând cont de gradul în care abilitățile respondentului sunt dezvoltate sau mai puțin dezvoltate și de natura acestora, ar trebui ca specialistul să includă în Raportul final o descriere a nivelului general de inteligență emoțională a respondentului, precum și punctele tari și slabe specific, dar și un set de arii care necesită dezvoltare.

În contextul interpretării rezultatelor BarOn EQ-i:YV, formularea unui prognostic reprezintă o predicție privind abilitățile viitoare ale respondentului de a funcționa în viața de zi cu zi și de a face față cerințelor și provocărilor mediului extern. Această formulare trebuie să includă și o predicție,

exprimată cu deosebită atenție, legată de abilitățile respondentului de a face față provocărilor și de a-și menține un nivel optim al stării de bine emoționale în viitorul imediat.

5 | FUNDAMENT TEORETIC

Acest raport este bazat pe EQ-i:YV – versiunea pentru copii și adolescenți a BarOn EQ-i, instrument psihometric care a fost validat într-o mare varietate de programe de cercetare. La baza EQ-i stă modelul Bar-On al inteligenței social-emoționale, model elaborat de autorul testului, conform căruia inteligența emoțională este formată din cinci meta factori: intrapersonal, interpersonal, managementul stresului, adaptabilitate și stare generală.

Inteligența emoțională este definită ca un set de capacități, competențe și deprinderi non-cognitive care influențează felul în care o persoană se poate adapta la cerințele și presiunile mediului intern și extern. Inteligența emoțională este unul dintre factorii care determină capacitatea unui copil sau adolescent de a se adapta cu succes la cerințele mediului, adăugându-se la alți factori importanți, cum ar fi predispozițiile și condițiile biomedicale, capacitatea intelectuală (cognitivă). Inteligența emoțională influențează direct bunăstarea psihologică generală, adică starea mentală prezentă - nivelul general de sănătate emoțională.

6 | PROFILUL GRAFIC AL PERSOANEI EVALUATE. REPERE INTERPRETATIVE PENTRU SCORURILE SCALELOR ȘI SCORUL EQ TOTAL

Această secțiune conține graficul coeficientului de inteligență emoțională total (EQ Total) și grafice pentru fiecare dintre cele cinci scale compozite. Toate scorurile sunt prezentate sub formă de scoruri standardizate.

Scorurile standard pentru BarOn EQ-i:YV au media de 100 și abaterea standard de 15, fiind scoruri standard de tip liniar. Scorurile standard liniare nu modifică sub nicio formă distribuția scorurilor scalelor. Scorurile standard au fost calculate pe baza eșantionului normativ românesc, format din $N = 1369$ persoane (621 de gen feminin, 748 de gen masculin).

Graficele sunt însoțite de prelucrarea numerică a scorurilor și de indicarea semnificației categoriei în care se regăsesc scorurile: dezvoltare, funcționare emoțională și social eficientă și deprinderi avansate.

Interpretarea scorurilor presupune compararea scorurilor unui respondent cu scorurile altor copii și adolescenți din eșantionul normativ, care fac parte din aceeași categorie de vârstă. Recomandările de interpretare oferite în acest raport sunt generale și nu trebuie considerate ca fiind reguli absolute (de exemplu, ele nu denotă faptul că între un scor standard de 119 și unul de 120 ar exista o diferență semnificativă). Informațiile prezentate nu sunt o interpretare a testului, ci doar un ajutor în vederea acestei interpretări, care trebuie făcută de un specialist în utilizarea acestui test.

Interpretarea rezultatelor BarOn EQ-i:YV presupune analiza răspunsurilor la nivel de item, a scorurilor standard din cadrul scalelor individuale (pentru a înțelege punctele tari și punctele slabe specific, cu scopul de a fi explorate în detaliu ulterior), a scalei Impresie pozitivă (scala are rolul de a detecta tiparele de răspuns pozitiv exagerat) și a Indicelui de inconsistență (indică probabilitatea ca răspunsurile să fi fost date în mod aleatoriu).

6.1 | Ghid de interpretare a scorurilor scalelor EQ-i:YV

Această secțiune prezintă un ghid de interpretare a scorului pentru coeficientul total de inteligență emoțională, precum și pentru scorurile scalelor EQ-i:YV.

În general, scorurile ridicate indică o bună dezvoltare a abilității, scorurile aflate în jurul mediei indică o funcționare satisfăcătoare, iar scorurile scăzute indică arii care necesită îmbunătățire pentru a dezvolta inteligența emoțională și socială.

În cazul în care toate scorurile sunt ridicate sau toate scorurile sunt scăzute, este necesar să se identifice dintre acestea care sunt cele mai ridicate și care sunt cele mai scăzute, acest lucru contribuind la indicarea punctelor forte și a celor slabe.

Un scor **<70** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **extrem de slab dezvoltate** (atipic) și necesitatea de a pune accent pe îmbunătățirea și dezvoltarea abilităților.

Un scor standard situat în intervalul **70-79** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **foarte slab dezvoltate** (arie de dezvoltare considerabilă).

Un scor standard situat în intervalul **80-89** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **slab dezvoltate** (arie de dezvoltare).

Un scor standard situat în intervalul **90-109** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **moderat dezvoltate** (funcționare adecvată).

Un scor standard situat în intervalul **110-119** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **bine dezvoltate** (funcționare adecvată).

Un scor standard situat în intervalul **120-129** indică prezența unor abilități emoționale și sociale **foarte bine dezvoltate** (funcționare eficientă).

Un scor **>130** sugerează prezența unor abilități emoționale și sociale **extrem de bine dezvoltate** (atipic).

Profilul EQ-i:YV conține totodată și date privind indicatorii de validitate.

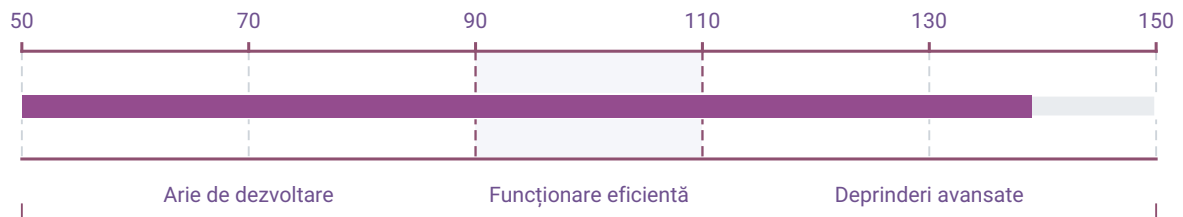
6.2 | TABEL cu scorul EQ Total și scorurile scalelor EQ-i:YV

Scale	Scor brut	Scor standardizat
Impresie pozitivă	19	126
EQ Total	74	139
Intrapersonal	24	129
Interpersonal	48	129
Managementul stresului	37	120
Adaptabilitate	38	119
Stare generală	54	123

6.3 | Grafice pentru scorul EQ Total și scorurile scalelor EQ-i:YV

EQ Total

Coefficientul de inteligență emoțională Total indică gradul general de funcționare emoțională și socială eficientă (gradul în care o persoană deține anumite capacități și deprinderi noncognitive pe care le utilizează cu succes în adaptarea la presiunile și cerințele zilnice ale vieții).



IQ = 139

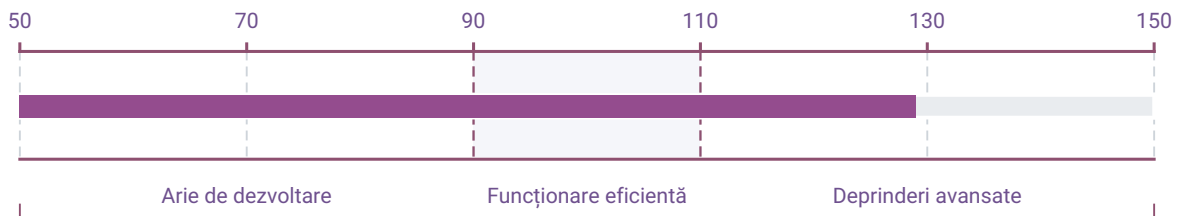


Scorul ridicat indică o persoană care prezintă abilități emoționale și sociale bine dezvoltate. Această persoană face față în mod eficient provocărilor zilnice și tinde să fie fericită. Este o persoană optimistă și în general, are o viziune pozitivă asupra vieții. Un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților care dispun de strategii variate pentru a se adapta cu ușurință în diverse contexte. În general aceste persoane sunt optimiste în fața problemelor și tind să își controleze mai bine emoțiile, atât pe cele funcționale, cât și pe cele disfuncționale.

Intrapersonal

Scala are în vedere evaluarea abilităților unei persoane de a-și înțelege propriile emoții, precum și capacitatea de a-și exprima sentimentele și nevoile. Această componentă se referă la funcționarea intrapersonală, adică la înclinația copilului sau adolescentului de a privi spre sine, de a-și identifica și înțelege emoțiile. Mai specific, se referă la abilitatea de a-și recunoaște starea emoțională, de a distinge între diverse emoții, dar și la înțelegerea a ce îi provoacă aceste stări. Spre exemplu, abilitatea de a-și da seama când este supărat și când este speriat, dar și din ce motiv, diferența dintre cele două fiind de altfel greu de distins pentru multe persoane, inclusiv de către adulți.

Această componentă se mai referă și la respectul față de sine, și anume la atitudinea față de propria persoană în raport cu limitele, dar și resursele proprii, cu puncte forte și puncte slabe și, în final, cu atitudinea de acceptare și de valorizare a propriei persoane. Din rezultatele obținute de copil la această componentă se pot desprinde informații și despre preferințele acestuia de a-și exprima trăirile, credințele și gândurile sau de a-și apăra drepturile, însă într-o manieră non-distructivă, asertivă. Totodată, această componentă se referă și la preferința copilului de a-și stabili sau nu scopuri personale și de a încerca să le îndeplinească, pentru a-și pune în valoare potențialul.



IQ = 129



Scorul ridicat indică prezența unor abilități emoționale și sociale bine dezvoltate pentru înțelegerea și exprimarea propriilor emoții. Este o persoană care poate să își comunice trăirile cu încredere. Un scor ridicat descrie un copil sau un adolescent care este în contact cu propriile sentimente și emoții. Le poate diferenția, știe ce simte și de ce și știe și ce anume a cauzat respectivele trăiri. Cunoaște impactul pe care trăirile sale îl au asupra propriilor opinii și atitudini.

Copiii și adolescenții cu scoruri ridicate sunt capabili să faciliteze interacțiunile cu cei din jur prin faptul că își controlează adecvat emoțiile în timpul schimburilor relaționale cu aceștia. Un scor ridicat este asociat cu încredere în sine și în potențialul propriu și în general cu credința în reușita personală. Totodată, copiii sau adolescenții cu scoruri ridicate au un sentiment al identității și al adecvării personale foarte bine dezvoltat.

Cu toate acestea, nivelurile excesiv de ridicate la această componentă pot și fi problematice. De exemplu, cei cu un nivel extrem de ridicat de respect de sine pot părea uneori narcisiști și egocentriți. Tind să vorbească excesiv despre atributele lor pozitive și realizările personale, fapt care îi face pe cei din jur să se simtă inconfortabil în prezența lor. Prin urmare, nivelurile foarte ridicate trebuie să fie echilibrate cu abilități interpersonale bune, astfel încât aspectele negative ale respectului de sine să nu creeze probleme în interacțiunile sociale cu familia, prietenii și colegii sau profesorii.

Copiii și adolescenții care obțin scoruri ridicate au o mare ușurință în a-și exprima deschis trăirile și opiniile, exprimând dezacord atunci când simt acest lucru. Pot să adopte o atitudine categorică, chiar dacă acest lucru este dificil din punct de vedere emoțional sau dacă le poate aduce dezavantaje. Își apară propriile drepturi și nu le

permit celorlalți să profite de pe urma lor.

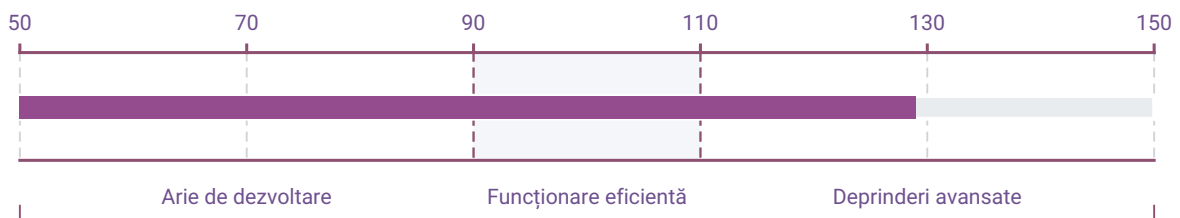
De asemenea, un scor ridicat semnifică faptul că elevul încearcă să facă tot ceea ce îi stă în putință pentru a-și dezvolta la maximum aptitudinile, capacitățile, talentele și propria persoană în general. Se implică în eforturi de durată și manifestă atașament față de anumite scopuri pe care le consideră semnificative pentru propria persoană și pentru propria dezvoltare.

Interpersonal

Scala are în vedere evaluarea abilităților unei persoane de a avea relații interpersonale satisfăcătoare. Această componentă a inteligenței emoționale se referă la funcționarea interpersonală și socială. Rezultatele acestei componente indică adaptabilitatea socială, orientarea spre a-i înțelege pe ceilalți, precum și preferința de a interacționa și de a relaționa cu aceștia. Această componentă se mai referă și la plăcerea de a identifica și a decodifica corect indiciile emoționale ale celorlalți, precum și la transpunerea în locul acestora și de înțelegere și acceptare a trăirilor, atitudinilor și comportamentelor lor.

Mai mult, această componentă este esențială în ceea ce se numește „conștientizare socială” și este asociată cu o bună cooperare, punerea intereselor celorlalți înaintea intereselor personale, atunci când este cazul. Rezultatele obținute la această componentă au în vedere și responsabilitatea socială, adică preferința copilului sau adolescentului de a se identifica cu grupuri sociale, cu prieteni, de a se adapta relațiilor interpersonale din mediul școlar și în general în comunitate. Cooperarea cu ceilalți într-o manieră constructivă, dar și nevoia de a contribui alături de alții la construcția a ceva semnificativ pentru comunitate sunt atitudini și comportamente congruente cu responsabilitatea socială. O altă denumire pentru responsabilitatea socială este „competență morală” (uneori denumită „competență etică”, precum și „profesionalism”), care în forma cea mai simplă înseamnă a face ceea ce trebuie pentru comunitate, societate. De asemenea, se mai referă la relaționarea interpersonală, adică preferința copilului sau adolescentului de a stabili și a menține relații satisfăcătoare cu ceilalți.

Relațiile mutual satisfăcătoare sunt caracterizate de interacțiuni sociale care au un potențial profitabil și plăcut pentru cei implicați, adeseori bazate pe oferirea și primirea de afecțiune. Această competență socială implică o sensibilitate către ceilalți, dorința de a stabili relații și, de asemenea, de a fi satisfăcut în aceste relații.



IQ = 129



Scorul ridicat indică faptul că este probabil ca această persoană să aibă relații interpersonale satisfăcătoare. Totodată, această persoană este o bună ascultătoare și are capacitatea de a înțelege și de a aprecia sentimentele celorlalți. Această persoană funcționează bine în sarcini care implică cooperarea cu alte persoane. Un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților care au deprinderi sociale adecvate și care funcționează corespunzător în sarcini care implică contactul și cooperarea cu ceilalți; de exemplu, se simt confortabil să lucreze în echipă.

Un scor ridicat desemnează un copil sau adolescent sensibil la ceea ce simt oamenii, care înțeleg și conștientizează trăirile acestora. Le pasă și sunt preocupați de ceilalți, încearcă să-i ajute atunci când pot și evită să îi rănească. În compania lor, ceilalți simt ca cineva îi ascultă reușind astfel să creeze mai ușor un sentiment de familiaritate și încredere.

De asemenea, un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților responsabili din punct de vedere social, cu conștiință socială, care își asumă responsabilități față de grupurile sau comunitățile din care fac parte, fiind cooperanți și constructivi. Au

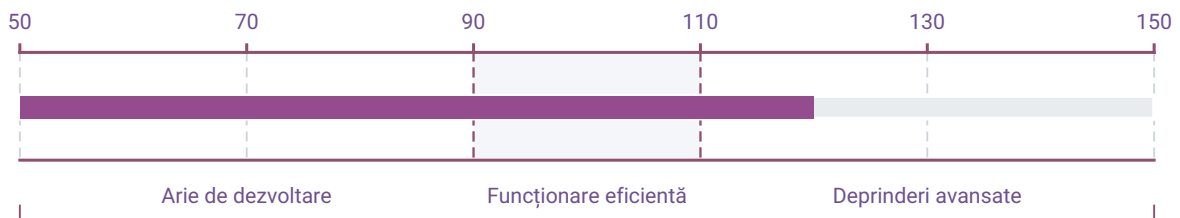
standarde morale și etice bine conturate și nu ar face rău unei alte persoane cu bună știință, la fel cum nu ar încălca nici regulile. Relațiile cu ceilalți sunt reciproc satisfăcătoare în cea mai mare parte a timpului, fiind capabili să primească și să transmită afecțiune acestora. Aceasta capacitate este dublată și de dorința de a cultiva relații apropiate cu ceilalți, relații de la care copilul evaluat are așteptări pozitive și în interiorul cărora se simte mulțumit și confortabil. Această atitudine susține comunicarea eficientă și schimburile reciproc avantajoase de idei, sentimente și informații.

Cu toate acestea, scorurile extrem de ridicate la componenta interpersonal se pot asocia și cu un conformism foarte ridicat, ceea ce poate să aducă și dezavantaje prin faptul că pot îngreuna luarea unor decizii mai radicale sau independente, atunci când este cazul.

Managementul stresului

Scala evaluează modalitatea în care o persoană reacționează la stress, modul în care aceasta funcționează în situații stresante. Această componentă a inteligenței emoționale se referă la funcționarea eficientă în raport cu stresul cotidian specific vârstei. Un bun management al stresului presupune toleranță și un bun control al impusurilor, adică capacitatea de a rezista sau de a amâna un impuls sau o tentație.

Această componentă este definită de abilitatea copilului sau a adolescentului de a-și stăpâni emoțiile în mod eficient și constructiv. Toleranța la stres reprezintă aptitudinea copilului sau adolescentului de a se descurca în situații dificile și stresante fără a fi copleșit de acestea. Managementul eficient al stresului presupune nu evitarea, ci confruntarea cu situațiile problematice și abordarea acestora cu încredere. Studiile arată că toleranța la stres este asociată cu aptitudinea de a identifica, de a înțelege și de a controla emoțiile. Un management defectuos al stresului este asociat cu emoții negative, cum ar fi, anxietatea.



IQ = 120



Scorul ridicat indică o persoană calmă, care poate lucra în mod eficient sub presiune. Este rareori impulsivă, chiar și când este vorba de evenimente stresante, fără a manifesta izbucniri emoționale. Un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților care atunci când resimt că întâmpină dificultăți, reușesc să găsească soluții mentale și emoționale pentru a le depăși sau care știu când și cum să solicite ajutor în această direcție. În general, acești copii sau adolescenți sunt mai rezistenți în fața adversităților, au o capacitate ridicată de a răspunde pozitiv la stres și de a face față evenimentelor neplăcute, adică de a găsi soluții adecvate și de a le aplica în timp util în vederea rezolvării situației care provoacă stresul („coping pozitiv”).

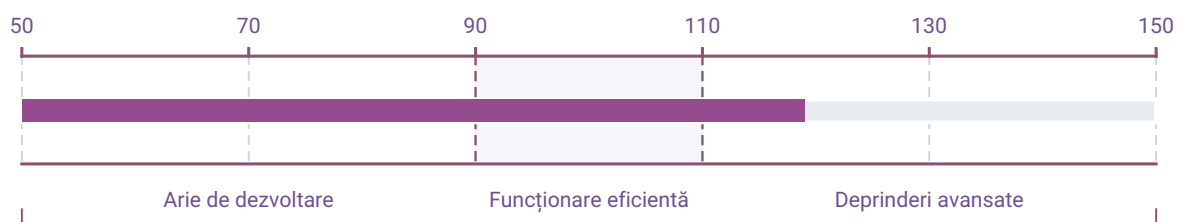
Copilul sau adolescentul cu un scor ridicat la această componentă este caracterizat, de asemenea, printr-o atitudine pozitivă față de schimbare și nu se lasă copleșit de emoțiile puternice provocate de situațiile stresante, devine doar arareori temător sau agitat în situații care se află sub presiune. Acești copii/adolescenți devin doar arareori nerăbdători sau agitați și tot la fel de rar exagerează sau își pierd controlul. Ceilalți se simt relaxați și în largul lor în compania acestora, deoarece nu se așteaptă din partea lor la reacții imprevizibile.

Adaptabilitate

Scala evaluează cât de eficient reușește o persoană să se adapteze la cerințele mediului pe baza abilității sale de a aborda situațiile problematice din viața de zi cu zi. Această componentă a inteligenței emoționale se referă la cât de eficient reușește un copil sau un adolescent să se adapteze la cerințele mediului, pe baza capacității de a cântări și de a aborda situațiile problematice. O bună adaptabilitate presupune un contact realist cu mediul înconjurător, flexibilitate și o centrare pe rezolvarea problemelor.

O bună adaptabilitate implică, de asemenea, experimentarea lucrurilor așa cum sunt ele în realitate, precum și ușurința de a răspunde la o situație imediată. Presupune un grad ridicat de flexibilitate, adică adaptarea emoțiilor, gândurilor și comportamentului în situații și condiții noi, ambigue, la circumstanțe dinamice, nefamiliare și imprevizibile.

Adaptabilitatea presupune o bună capacitatea de a identifica și rezolva probleme de natură personală și interpersonală. Rezolvarea de probleme constă în definirea problemelor, precum și implementarea de soluții potențial eficiente. Aceste caracteristici sunt asociate și cu o conștiințiozitate ridicată. Studiile arată că, pentru rezolvarea de probleme, este importantă înțelegerea emoțiilor. Împreună cu testarea realității și flexibilitatea, rezolvarea de probleme joacă un rol important în aptitudinea de a negocia și a rezolva conflicte.



IQ = 119



Scorul ridicat indică o persoană flexibilă, realistă, care gestionează eficient schimbările care pot să apară. Reușește să facă față problemelor zilnice într-o manieră pozitivă.

Un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților care acordă atenție informațiilor relevante din mediul înconjurător, le integrează și pot pe baza acestora să ia decizii mai bune, să rezolve mai rapid probleme. Acești copii sunt în general mai relaxați în contexte care presupun interacțiunea cu situații necunoscute sau cu persoane noi.

Un scor ridicat este caracteristic copiilor sau adolescenților capabili să evalueze corespondența între ceea ce experimentează (subiectiv) și ceea ce există în realitate (obiectiv). Se concentrează pe examinarea modalităților prin care pot face față situațiilor, pe măsură ce acestea apar. Acordă atenție informațiilor relevante pentru soluționarea imediată a problemelor, luând decizii mai bune și cu mai puține erori.

Un scor ridicat este caracteristic copiilor sau adolescenților evaluați care se pot adapta cu ușurință la circumstanțele nefamiliare și dinamice care apar, capabili să reacționeze la schimbare fără rigiditate. Caută idei noi și soluții inovative la problemele cu care se confruntă.

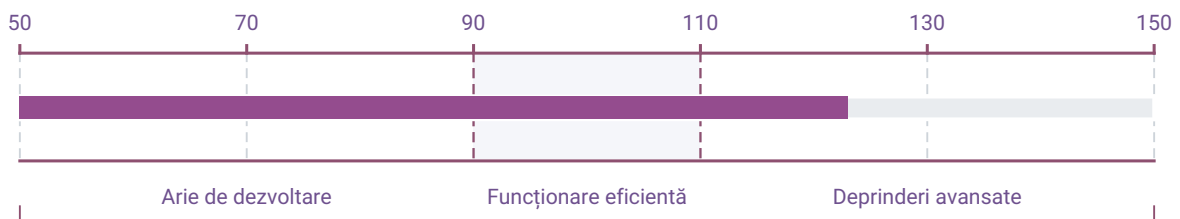
De cele mai multe ori, sunt copii sau adolescenți conștiințioși, disciplinați, metodici, sistematici și perseverenți în abordarea problemelor și găsesc de cele mai multe ori soluțiile cele mai eficiente la probleme.

Stare generală

Evaluează abilitatea unei persoane de a se bucura de viață, precum și gradul în care viziunea de ansamblu asupra vieții este caracterizată de un sentiment general de mulțumire, de satisfacție. Această componentă a inteligenței emoționale se referă la abilitatea unui copil sau adolescent de a se bucura de viață și este asociat cu un sentiment general de mulțumire, de satisfacție.

O bună stare emoțională include întotdeauna optimismul (așteptări pozitive despre ce aduce viitorul) și fericirea (sentimente pozitive despre ce oferă prezentul). Optimismul reprezintă aptitudinea copiilor sau adolescenților de a menține o atitudine pozitivă, chiar și în fața dificultăților. Există o relație puternică între optimism și capacitatea de a face față problemelor, stresului. Copiii sau adolescenții optimiști se simt în general mai încrezători, consideră că pot face față situațiilor dificile și sunt motivați să continue ceea ce au de făcut chiar dacă întâmpină dificultăți. De asemenea, aceștia nu simt că vor eșua atunci când încep să facă lucruri noi.

Fericirea este definită ca aptitudinea copiilor sau adolescenților de a se simți mulțumiți cu ei înșiși, cu ceilalți și față de viață în general. Elevii fericiți sunt satisfăcuți de viața lor, se bucură de compania celor din jur și se distrează. Fericirea este asociată cu sentimente de veselie și de entuziasm. Incapacitatea de a simți fericire indică nemulțumire și tendințe depresive.



IQ = 123



Scorul ridicat indică o persoană care prezintă abilități emoționale și sociale foarte bune și care tinde să privească lucrurile în mod pozitiv. Este totodată o companie plăcută pentru ceilalți.

Un scor ridicat la această componentă semnifică faptul că adolescentul sau copilul evaluat abordează viața cu optimism, este plin de speranță și nu se descurajează ușor. Vede partea plină a paharului și are mereu o atitudine pozitivă. Această caracteristică este de obicei de ajutor în adaptarea la situațiile dificile sau stresante.

Un scor ridicat la această scală semnifică faptul că elevul se bucură de propria viață, este fericit, entuziast și debordează de bună dispoziție. Se simte bine și în largul său în toate contextele, atât la școală, cât și în timpul liber, îi place să se distreze și se bucură de compania celorlalți. Are o dorință mai mare de a explora, de a căuta noi informații și de a avea o gândire creativă. Astfel, un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților veseli, plini de speranță, cu idealuri și cu poftă de viață. Sunt încrezători în șansa lor și în general în raport cu viitorul. Cei care obțin scoruri ridicate la această componentă ajută la crearea unei atmosfere motivante și pozitive la școală.

INDICATORI DE VALIDITATE

Indicele de inconsistență (II) = 1

Impresie pozitivă (PI) = 126

Indicele de inconsistență

Estimează probabilitatea ca răspunsurile să fi fost date în mod aleatoriu.

≤9 = Scorul scăzut indică o persoană care a răspuns într-o manieră consecventă la itemi cu conținut similar.

Impresie pozitivă

Această scală are rolul de a detecta tiparele de răspuns pozitiv exagerat.



IQ = 126



Scorul ridicat indică o persoană care prezintă abilități emoționale și sociale foarte bune și care tinde să privească lucrurile în mod pozitiv. Este totodată o companie plăcută pentru ceilalți.

Un scor ridicat la această componentă semnifică faptul că adolescentul sau copilul evaluat abordează viața cu optimism, este plin de speranță și nu se descurajează ușor. Vede partea plină a paharului și are mereu o atitudine pozitivă. Această caracteristică este de obicei de ajutor în adaptarea la situațiile dificile sau stresante.

Un scor ridicat la această scală semnifică faptul că elevul se bucură de propria viață, este fericit, entuziast și debordează de bună dispoziție. Se simte bine și în largul său în toate contextele, atât la școală, cât și în timpul liber, îi place să se distreze și se bucură de compania celorlalți. Are o dorință mai mare de a explora, de a căuta noi informații și de a avea o gândire creativă. Astfel, un scor ridicat este caracteristic copiilor și adolescenților veseli, plini de speranță, cu idealuri și cu poftă de viață. Sunt încrezători în șansa lor și în general în raport cu viitorul. Cei care obțin scoruri ridicate la această componentă ajută la crearea unei atmosfere motivante și pozitive la școală.

7 | RECOMANDĂRI

Recomandări generale

Scorurile scăzute obținute la anumite fațete reprezintă arii care necesită intervenții suplimentare în vederea optimizării. De asemenea, retestarea constituie un mijloc excelent pentru a evalua progresul făcut de copil sau adolescent cu referire la preferințele sale comportamentale din sfera socială și emoțională. Inteligența emoțională și abilitățile asociate pot fi dezvoltate prin training și programe specifice, precum și prin intervenție terapeutică. În continuare sunt prezentate câteva recomandări ancorate în literatura de specialitate și direcționate spre dezvoltarea acelor componente ale inteligenței emoționale pentru care copilul a obținut scoruri mai scăzute.

Intrapersonal

Un scor scăzut la Componenta Intrapersonală necesită un efort susținut în direcția creșterii nivelului de conștientizare și acceptare a propriilor sentimente și nevoi. O strategie practică și ușor de aplicat presupune numirea de către copil sau adolescent a emoțiilor pe care le experimentează la un anumit moment, fără a le cataloga în termeni de „bun” sau „rău”. Etichetele atribuite emoțiilor generează emoții suplimentare. Astfel, ele nu permit identificarea factorului care a declanșat starea inițială.

Se recomandă identificarea acelor contexte, situații sau persoane specifice care îi provoacă acestuia emoții puternice. Acest lucru îl va ajuta mai departe să înțeleagă din ce motiv atunci când se află în respectivele contexte experimentează acele emoții.

Este necesară înțelegerea faptului că modul în care el reacționează, cu atât mai mult când acest lucru vine pe un fond emoțional de moment, poate avea efecte pe termen lung nu doar asupra sa, ci și asupra persoanelor către care este direcționată respectiva emoție. Acest lucru este strâns legat și de cunoașterea modului în care reacționează în fața unor situații stresante.

Atenție sporită ar trebui îndreptată asupra schimbărilor în dispoziția sa emoțională precum și a factorilor responsabili de această schimbare. Înțelegerea propriilor sale stări emoționale va ajuta copilul sau adolescentul fie să își schimbe emoțiile (de exemplu, să fie mai puțin neliniștit din cauza lucrării pe care trebuie să o realizeze) fie să își schimbe răspunsul comportamental (de exemplu, să nu amâne scrierea lucrării pentru că se simte nesigur pe sine).

O dispoziție proastă poate acoperi sentimente specifice, de aceea este necesar pentru copil sau adolescent să facă distincția dacă ceea ce îl supără este un sentiment pe care îl poate numi sau o stare negativă, pe care nu o asociază cu un eveniment concret. Chiar dacă se dovedește o stare, copilul sau adolescentul trebuie să parcurgă același proces pentru a stabili ce anume a declanșat această stare.

De asemenea, se recomandă acestuia să acorde atenție modului în care cei din jur reacționează la comportamentul său. În plus, un apropiat al copilului sau adolescentului poate observa un tipar în reacțiile emoționale ale acestuia la diferite situații și poate discuta împreună cu el aceste aspecte.

În continuare este prezentat exercițiul de identificare a emoțiilor specifice și sunt oferite câteva exemple. Se recomandă completarea jurnalului în cel puțin 4 momente din zi, în patru zile diferite. La finalul acestor zile, copilul sau adolescentul poate observa un tipar al emoțiilor experimentate, ce tip de emoții apar cel mai frecvent și ce anume le produce.

Interpersonal

Pentru îmbunătățirea abilităților interpersonale este necesară integrarea copilului sau adolescentului într-un context social care să îi permită interacțiunea cu ceilalți, construirea de relații bazate pe încredere și înțelegerea sentimentelor și nevoilor celor din jurul său. Căutarea acelor contexte care îi permit acestuia să cunoască și să interacționeze cu cei de vârsta sa este un prim pas spre dezvoltarea componentei interpersonale. Activități de tipul celor extra școlare permit interacțiunea cu alți copii care împărtășesc pasiuni comune.

Consolidarea empatiei reprezintă un alt pas important. Aceasta poate fi stimulată prin activități precum identificarea sentimentelor trăite de personajele dintr-o poveste sau un film. O astfel de activitate pune copilul în situația de a se imagina în postura personajului și a încerca să înțeleagă cum se simte acesta.

Implicarea într-un program de voluntariat constituie o modalitate inedită de a stimula dezvoltarea componentei interpersonale. În primul rând, un astfel de program îi permite copilului sau adolescentului să cunoască persoane noi. În plus, în funcție de specificul său, un astfel de program stimulează empatia copilului sau adolescentului și simțul responsabilității sociale. În acord cu vârsta acestuia și interesele sale, puteți găsi un program de voluntariat potrivit.

Consolidarea sentimentului de responsabilitate socială constituie o subcomponentă importantă a procesului de dezvoltare a inteligenței interpersonale. Deși este abordată adesea printr-o perspectivă globală, la nivel de societate, trebuie specificat că ceea ce face un copil sau adolescent la școală și acasă, faptul că își strânge lucrurile și își face temeinic partea sa pentru proiectul de la școală, constituie tot elemente ce țin de responsabilitatea socială.

Prezentăm în continuare trei exerciții care vizează interacțiunea, empatia și responsabilitatea socială.

1. Construirea unor relații de prietenie cu cei din jur presupune și dezvăluire reciprocă și cunoașterea pasiunilor și intereselor celuilalt. Gândește-te la o persoană apropiată de care consideri că te leagă o relație de prietenie. Încearcă să identifici ce răspunsuri ar da prietenul tău/prietena ta:

Cartea preferată:

Hobby-uri:

Filmul preferat:

Cea mai mare temere:

Cel mai bun prieten/cea mai bună prietenă
(altul/alta în afară de tine):

Cea mai mare realizare:

Dacă ai reușit să identifici răspunsuri, nu rămâne decât să le verifici întrebându-ți prietenul/prietena despre aceste lucruri.

2. A formula întrebări deschise în cadrul unei conversații îți permite să afli informații suplimentare și să înțelegi cum se simte persoana respectivă. În plus, ele evită judecata de valoare și nu îi sugerează celuilalt un răspuns specific. Pentru următoarele afirmații, încearcă să formulezi întrebări deschise, astfel încât interlocutorul să nu poată răspunde doar cu „da” sau „nu”, ci să îți detalieze răspunsul său. Iată un exemplu:

Testul de la matematică nu mi s-a părut echitabil.

Ce item din test te-a făcut să simți acest lucru?

Consider că opinia ta despre încălzirea globală este greșită.

Am devenit furios când nu mi-ai răspuns la mesaje toată ziua.

Am avut o zi proastă.

Sunt atât de entuziasmat!

3. Încearcă să oferi câte un exemplu pentru fiecare dintre casetele de mai jos. Când completezi, încearcă să te gândești la situații precum ajutorul oferit colegilor, părinților, unui prieten apropiat sau ceva ce ai făcut pentru o cauză umanitară.

Context	Am făcut ceea ce trebuie	Nu am făcut ceea ce trebuie
Școală/Liceu		
Acasă		
Grupul de prieteni		
Public		

În continuare, îți propunem câteva teme de reflecție:

- În care dintre aceste situații te-ai simțit cel mai bine? Argumentează.
- În ce situație ai experimentat emoții negative? Care a fost cauza?
- Consideri că sunt arii în care ai putea să fii mai responsabil din punct de vedere social? Dacă răspunsul este afirmativ, ce anume crezi că te-ar motiva să te implicii mai mult în societate?

Gestionarea Stresului

Recomandările pentru gestionarea stresului vizează în principal două direcții: prevenirea reacțiilor potențial violente ce apar pe fond de stres și dezvoltarea abilităților copilului sau adolescentului de a face față stresului asociat contextului școlar.

Recomandările pentru gestionarea stresului vizează în principal două direcții: prevenirea reacțiilor potențial violente ce apar pe fond de stres și dezvoltarea abilităților copilului sau adolescentului de a face față stresului asociat contextului școlar.

Se recomandă consolidarea abilităților de autoconștientizare însoțite de testarea realității. Spre exemplu, copilul sau adolescentul trebuie să fie întâi conștient de ceea ce simte el sau altcineva pentru a putea interpreta dacă reacțiile celorlalți sunt ostile sau este doar produsul imaginației sale. S-a dovedit că evaluarea realistă a situațiilor sociale crește toleranța la stres și gestionarea furiei (controlul impulsului).

Un instrument aflat la dispoziția copilului sau adolescentului oricând este necesar constă în numirea situației ca fiind supărătoare, însoțită de un exercițiu de respirație profundă pentru a-și

distrage atenția de la situația stresantă și a preîntâmpina o reacție impulsivă.

Pe termen lung, gestionarea stresului necesită consolidarea abilității de a evalua în mod obiectiv o sarcină în raport cu potențialul copilului sau adolescentului de a gestiona respectiva sarcină. Stresul provocat de testul care urmează apare când copilul sau adolescentul își subevaluează abilitățile de a se pregăti adecvat. Pe baza experienței anterioare, copilul sau adolescentul poate estima cât timp durează să se pregătească și să aloce suficient timp pentru a termina de învățat la timp.

Direcționarea atenției pe acele elemente care se află în controlul său, în loc să se îngrijoreze exagerat asupra unor elemente exterioare, care nu pot fi schimbate. Deși nu poate schimba faptul că are teme pe care trebuie să le facă într-un timp relativ scurt, se poate concentra pe gestionarea eficientă a timpului alocat pregătirii.

Vizualizarea succesului reprezintă un instrument puternic în pregătirea mentală pentru succes. Creierul reacționează la vizualizarea succesului similar unei situații pe care o experimentează propriu zis. Copilul sau adolescentul își poate aloca câteva momente în care să se vizualizeze pe sine acționând exact în modul în care și-ar dori, în situații în care în trecut a întâmpinat dificultăți. Acest lucru nu doar că îl va ajuta să gestioneze stresul, ci îi va stimula și motivația pentru a atinge obiectivul propus.

Exercițiul următor propune identificarea acelor evenimente pe care copilul sau adolescentul le percepe ca fiind stresante. În paralel, făcând apel la experiența sa anterioară este invitat să identifice acele abilități care îl pot ajuta să depășească cu succes obstacolele.

Eveniment care mă face să mă simt stresat	Resurse personale
Sarcini multiple într-un timp scurt	Abilitatea de a organiza și a prioritiza sarcinile

Adaptabilitate

Dezvoltarea nivelului de adaptabilitate se produce pe fondul unor contexte variate care îi solicită persoanei modalități distincte de a reacționa și implicit un nivel crescut de flexibilitate de la o situație la alta.

Gândirea realistă poate fi dezvoltată prin povești inspirate din viața reală care să îi „modeleze” pe copii. Ulterior, acest tipar de gândire va ajuta copilul sau adolescentul să se adapteze și să identifice soluții adecvate pentru problemele care apar.

Consolidarea flexibilității implică în primul rând deschiderea față de informații noi și analizarea acestora înainte de a trage concluzii. De asemenea, solicită deschiderea copilului sau adolescentului pentru a analiza potențialele avantaje ale unei situații care, cel puțin aparent, îi displace.

Schimbarea școlii poate fi un eveniment care testează la maxim flexibilitatea copilului sau adolescentului. O atitudine rigidă de tipul „Eu nu merg acolo” va îngreuna situația tuturor celor implicați. În schimb, analiza avantajelor pe care nouă școala i le poate aduce poate schimba perspectiva. Astfel, flexibilitatea poate fi rezumată printr-un mod de a se raporta la situații de tipul „Hai să vedem ce se întâmplă dacă procedăm în acest mod”.

Deși adaptabilitatea implică modul în care își modifică reacțiile și comportamentul în funcție de context, este utilă stabilirea unei succesiuni de etape care se potrivesc indiferent de context și îl ajută pe copil să învingă teama generată de necunoscut. O astfel de strategie implică etape precum:

- Identificarea problemei
- Stabilirea obiectivului
- Analizarea alternativelor
- Vizionarea rezultatelor
- Alegerea soluției optime
- Planificarea procedurii, anticiparea obstacolelor
- Acțiunea propriu-zisă
- Observarea consecințelor și utilizarea acestor informații în situațiile viitoare

Într-o viziune simplificată, rezolvarea problemelor poate fi înțeleasă și în termeni de identificare a problemei și numirea succesivă de soluții până când problema este rezolvată. Trebuie menționat că emoțiile negative sunt inevitabile și pot împiedica adoptarea unor soluții optime. Din acest punct de vedere, rezolvarea eficientă a problemelor se transformă în recunoașterea faptului că emoțiile negative îl împiedică să adopte soluții adecvate și învățarea unui mod de a gestiona aceste emoții atunci când apar.

Un exemplu din viața cotidiană ar fi recunoașterea faptului că frustrarea datorată încercărilor nereușite de a rezolva o ecuație devine în sine un obstacol în îndeplinirea sarcinii. Copilul sau adolescentul va trebui să învețe să gestioneze respectiva frustrare. Trucuri precum a lua o pauză și a se ocupa de altceva pentru un timp pot fi de ajutor. În parte, strategia se dovedește eficientă pentru că atenția acestuia se îndreaptă spre altceva, însă problema rămâne în memorie și potențiale soluții sunt căutate inconștient.

În continuare este prezentat un scenariu. După ce citești cu atenție, ești rugat(ă) să te imaginezi în respectiva situație. Analizează câteva lucruri care îți trec prin minte sau care te-ar putea ajuta să te adaptezi cu succes schimbărilor.

Tatăl tău a fost numit manager al unui departament din firma în care luca. Firma își desfășoară activitatea în mai multe orașe, iar noua poziție presupune ca întreaga familie să se mute. Ești în aceeași școală de mulți ani și ai o relație bună cu ceilalți colegi și toți prietenii tăi sunt aici.

Care ar fi reacția ta în această situație?

Ce avantaje ar putea avea noua situație?

Ce ai putea spune/face pentru a-ți fi mai ușor să te confrunți cu această schimbare?

Gândește-te la un lucru pe care îl faci în fiecare zi în același fel, de exemplu în ce momente îți verifici notificările de pe rețelele de socializare. Timp de 5 zile evită această rutină. Dacă primul lucru pe care îl faci dimineața este să verifici ce au postat amicii tăi, înlocuiește acest obicei cu altceva. În decursul celor 5 zile observă:

Care au fost reacțiile emoționale și comportamentale provocate de această schimbare?

Ai reușit să păstrezi schimbarea? Pentru cât timp?

Dacă nu, ce anume te-a făcut să te reîntorci la rutina inițială?

Ce schimbări pozitive asociate acestei schimbări ai putut identifica?

Stare Generală

Factorul de stare generală a fost sugerat ca fiind puternic asociat cu mediile în care copilul își petrece o parte semnificativă a timpului. Conform specialiștilor, copiii se vor modela după modul în care părinții abordează problemele (optimist/pesimist).

Observațiile pe care părinții le fac copiilor trebuie formulate într-o manieră pozitivă și optimistă, problema trebuie clar definită și explicată, iar cauza trebuie să poată fi schimbată. Părinții sunt încurajați să își examineze propriul stil de gândire și să schimbe un tipar negativ (caracterizat spre exemplu de pesimism și blamare inadecvată) cu un tipar mai optimist.

A-și păstra atitudinea pozitivă chiar și în fața obstacolelor, evaluarea situațiilor prin prisma beneficiilor pe care le pot aduce, menținerea speranței și încrederea copilului în propriul potențial și în faptul că eforturile sale fac diferența constituie câteva aspecte ce pot fi abordate în procesul de creștere a nivelului de optimism.

Un nivel de fericire și o dispoziție pozitivă în viața cotidiană derivă din implicarea în activități care au sens pentru copil/adolescent, relații care îi aduc bucurie, căutarea situațiilor care îi cresc starea de bine și evitarea atitudinilor negativiste.

În continuare vei găsi prezentate o serie de afirmații. Vei observa că ele reprezintă o perspectivă pesimistă de a privi lucrurile. Încearcă să reformulezi în manieră optimistă:

Am lucrat toată săptămâna pentru prezentarea de astăzi, dar profesorul nu a ajuns la oră.

Nu am avut timp să învăț ultimul capitol și sunt sigur că voi pica la test.

Nimic nu se va schimba în bine, votul nostru oricum nu contează.

Nu voi termina de învățat la timp.

Încerci de ceva timp să rezolvi un exercițiu și nu ai reușit să ajungi la rezultat. În tot acest timp ai devenit mai agitat și nervos. Dacă ai vorbi cu tine însuși, ce încurajări ți-ai adresa? Realizează o astfel de listă care să te ajute să perseverezi în fața obstacolelor.



8. | MODUS OPERANDI

Statisticile modus operandi oferă un rezumat al modalității în care a fost abordată completarea chestionarului de către persoana evaluată: răspunsurile la itemi și itemii lipsă.

Răspunsurile la Itemii EQ-i:YV

1 - 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4
11 - 20	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
21 - 30	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	2	4	4	4	4	2	3	1	4	4
31 - 40	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
41 - 50	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4
51 - 60	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	4	2	1	2	4	4	4	2	4	4

Legendă - Stiluri de răspuns:

1 = Foarte rar adevărat despre mine

2 = Rareori adevărat despre mine

3 = Deseori adevărat despre mine

4 = Foarte des adevărat despre mine

Răspunsuri lipsă la Itemii EQ-i:YV

EQ Total: 0

Intrapersonal: 0

Interpersonal: 0

Managementul stresului: 0

Adaptabilitate: 0

Stare generală: 0

Copyright © 2000, 2022 Multi-Health Systems Inc. International copyright in all countries under Berne Convention. Bilateral and Universal Copyright Conventions. All rights reserved. May not be reproduced in whole or in part in any form or by any means without written permission.

Copyright © 2000, 2022 D&D Consultants Grup SRL (TestCentral) pentru ediția în limba română. Toate drepturile sunt rezervate, asupra testului și a tuturor accesoriilor. Nicio parte a acestui raport nu poate fi tipărită sau reprodusă prin orice formă, electronic, mecanic sau fotografic, nu poate fi tradusă și nu poate fi inclusă în vreun sistem de stocare a informației sau folosit pentru a tipări sau reproduce o interpretare electronică, fără permisiunea prealabilă și expresă în scris a autorilor testului sau a distribuitorului național autorizat. Orice violare a acestei prevederi va duce la anularea automată a licenței și va pune părțile implicate în culpă în conformitate cu legea drepturilor de autor.



Multi-Health Systems Inc.
3770 Victoria Park Avenue
Toronto, Ontario M2H 3M6, Canada
www.mhs.com



D&D Consultants Grup SRL (TestCentral)
Str. Icoanei, nr. 29A, sector 2, București
Tel. (+4) 021.230.45.99, 230.51.50, Fax: 021.242.89.60
www.testcentral.ro