

MSCEIT-YRV™

Testul de inteligență emoțională Mayer-Salovey-Caruso

Versiunea pentru copii și adolescenți

By John D. Mayer, Ph.D., Peter Salovey, Ph.D., David R. Caruso, Ph.D.

Demo

Vârstă: 14 ani

Gen: masculin

Ocupație: elev

ETALONUL ROMÂNESC COMBINAT, 13-15 ani ($n = 518$)

CHESTIONAR APLICAT SUB LICENȚĂ DE:

Specialist: Maria Popescu

Data administrării: 2023-03-16

Raport generat la data/ora: 16-03-2023/03:13:56

Identificator/serie: 00690621

CE INFORMAȚII POT FI REGĂSITE ÎN ACEST RAPORT?

Raportul este structurat în mai multe secțiuni distincte:

1. Secțiunea introductivă
2. Fundament teoretic
3. Scopul raportului
4. Utilizare
5. Descrierea scalelor
6. Interpretare
7. Profilul grafic. Repere interpretative pentru scorurile scalelor (EIQ Total, arii și ramuri)
8. Recomandări
9. Modus Operandi

1 | SECȚIUNEA INTRODUCȚIVĂ

Testul de inteligență emoțională Mayer-Salovey-Caruso: versiunea pentru copii și adolescenți (**MSCEIT-YRV™**) este un test care folosește un cadru teoretic bazat pe abilități pentru a evalua inteligența emoțională la copii și adolescenți, prezentând caracteristici psihometrice, validitate și fidelitate, foarte ridicate.

Asemenea versiunii pentru adulți a acestui instrument (MSCEIT), MSCEIT-YRV reprezintă o abordare unică a evaluării inteligenței emoționale. MSCEIT-YRV este mai degrabă un test care măsoară cât de bine pot oamenii să îndeplinească sarcini și să rezolve probleme cu conținut emoțional, decât un test de autoevaluare a percepției legate de propriile abilități emoționale. Astfel, testul solicită copiilor și adolescenților să rezolve problemele emoționale, alegând modul în care aceștia sau alți oameni s-ar simți sau se vor comporta atunci când li se vor prezenta diferite scenarii care induc emoții, în loc să le solicite să facă judecăți cu privire la propriile abilități de inteligență emoțională.

Testul de inteligență emoțională Mayer-Salovey-Caruso: versiunea pentru copii și adolescenți (MSCEIT-YRV™) a fost creat pentru evaluarea inteligenței emoționale la preadolescenți și adolescenți cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani. MSCEIT-YRV măsoară abilitatea de a utiliza sentimentele în dezvoltarea raționamentelor și abilitatea de a da un sens mai puternic gândurilor prin intermediul emoțiilor.

2 | FUNDAMENT TEORETIC

Fundamentul teoretic al MSCEIT-YRV se bazează pe același model cu patru ramuri al inteligenței emoționale care a fost folosit pentru a dezvolta MSCEIT (versiunea pentru adulți).

Modelul cu patru ramuri al inteligenței emoționale a fost validat atât în versiunea pentru adulți a MSCEIT, cât și la predecesorii săi (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999; Mayer, Salovey, & Caruso, 1997; Mayer, Salovey, & Caruso, 2008; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2003). MSCEIT-YRV continuă tradiția utilizării modelului cu patru ramuri pentru a clasifica abilitățile de inteligență emoțională la copii și adolescenți.

Ce este Inteligența Emoțională?

Inteligența emoțională este definită drept „abilitatea de a percepe emoții, de a accesa și genera emoții, pentru a asista procesul de gândire, de înțelegere a emoțiilor și cunoștințelor emoționale și de a regla emoțiile astfel încât să fie stimulată creșterea emoțională și intelectuală” (Mayer & Salovey, 1997, p. 5). "Emoțiile" se referă la trăirile pe care o persoană le resimte într-o relație. De exemplu, dacă o persoană are o relație bună cu o altă persoană, este fericită; dacă persoana se simte amenințată, resimte frică.

Inteligența, pe de altă parte, se referă la abilitatea de a efectua raționamente despre sau asupra unui fapt. De exemplu, o persoană poate efectua raționamente asupra limbajului în cazul inteligenței verbale, sau poate efectua raționamente asupra modului în care niște obiecte se îmbină unele cu altele în cazul inteligenței spațiale.

Atunci când ne referim la inteligența emoțională, o persoană efectuează raționamente asupra emoțiilor, sau cu alte cuvinte, emoțiile sale îi asistă gândirea. Astfel, inteligența emoțională, așa cum o măsoară MSCEIT-YRV, se referă la capacitatea de a judeca folosind emoțiile și semnalele emoționale și la capacitatea emoției de a veni în sprijinul gândirii.

Modelul Mayer-Salovey al Inteligenței Emoționale ca abilitate

Dr. Peter Salovey și Dr. John D. Mayer au publicat pentru prima dată studiile asupra acestui concept în 1990 (Mayer, DiPaolo, și Salovey, 1990; Salovey și Mayer, 1990). De la acest moment s-a acordat o atenție sporită atât dezvoltării emoționale a adulților, cât și a copiilor și adolescenților.

Unul dintre motivele acordării acestei atenții a fost recunoașterea din ce în ce mai mare a importanței pe care emoțiile o au asupra bunăstării cognitive și sociale. Ulterior, aceștia au publicat o teorie revizuită asupra inteligenței emoționale (Mayer & Salovey, 1997). Pornind de la aceasta, au fost elaborate patru arii interrelaționate ale inteligenței emoționale, numite "ramuri" pentru a ilustra adecvat faptul că abilitățile sunt organizate într-o ordine ierarhică, de la cea mai puțin complexă din punct de vedere psihologic, la cea mai complexă din punct de vedere psihologic.

Mayer și Salovey au definit aceste abilități specifice ca fiind abilități de a percepe emoțiile, de a accesa și de a genera emoții care să asiste gândirea, de a înțelege emoțiile și elemente de cunoaștere emoțională și de a ajusta în mod cochetat emoțiile pentru a susține progresul emoțional și intelectual (Mayer și Salovey, 1997).

Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii și adolescenți poate acționa ca un factor protector care poate conduce la scăderea probabilității ca aceștia să se implice în comportamente dezadaptative, prevenind totodată apariția anumitor probleme școlare.

3 | 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. Astfel, 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 MSCEIT-YRV™.

Utilizarea MSCEIT-YRV™, atât în cercetare, cât și în practica profesională, trebuie să respecte standardele de utilizare etică a testelor psihologice și educaționale, în conformitate cu Standardele pentru testarea educațională și psihologică (*Standards for Educational and*

Psychological Testing), publicate în comun de către AERA (*American Educational Research Association*), APA (*American Psychological Association*) și NCME (*National Council on Measurement in Education*; AERA, APA & NCME, 1999).

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.

4 | UTILIZARE

MSCEIT-YRV poate fi utilizat atunci când este necesară evaluarea comprehensivă a inteligenței emoționale în medii de cercetare, educaționale, clinice și medicale, corecționale și de dezvoltare.

Poate fi util psihologilor și consilierilor școlari în identificarea elevilor care nu prezintă abilitatea de a face față în mod adecvat solicitărilor sociale și care sunt predispuși să răspundă acestor solicitări cu comportamente problematice sau atunci când se discută despre opțiunile elevilor privind viitorul educațional și vocațional al acestora.

Poate fi util în contexte clinice unde poate fi folosit în evaluarea inteligenței emoționale a preadolescentului sau adolescentului în cadrul mai larg al evaluării psihodiagnostice, alături de alte instrumente de evaluare a comportamentului, pentru a ajuta copiii și adolescenții să dezvolte o mai bună înțelegere de sine. Utilizarea acestui instrument în coroborare cu alte scale de evaluare a comportamentului este extrem de utilă pentru a măsura discrepanțele dintre ceea ce copilul sau adolescentul *percepe* ca fiind cea mai bună soluție și ceea ce acesta *alege* să facă într-un anumit context.

Poate fi util psihologilor și consilierilor care își desfășoară activitatea în medii corecționale pentru minori pentru a lua diferitele decizii de tratament și de pregătire a cazurilor.

Poate fi utilizat în cercetare, cu scopul de a înțelege inteligența emoțională la adolescenți și preadolescenți și totodată, pentru a contribui la avansarea, cercetării în domeniul inteligenței emoționale.

5 | INTERPRETARE

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

MSCEIT-YRV **nu este** un instrument de diagnosticare. Astfel, informațiile interpretative conținute în acest raport nu ar trebui privite ca fiind singura sursă de date despre persoana evaluată. Aceste informații ar trebui utilizate ca ghid interpretativ în scopul generării de ipoteze despre abilitatea persoanei evaluate de a percepe emoțiile cu acuratețe, de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea și de a gestiona emoțiile pentru a favoriza creșterea personală și interpersonală. De asemenea, rezultatele obținute trebuie să fie coroborate cu informații obținute din alte surse (de exemplu, interviuri, alte instrumente de evaluare și observații comportamentale).

Utilizatorilor licențiați ai testului le revine responsabilitatea finală pentru interpretarea scorurilor obținute în urma testării.

Conform cercetărilor efectuate în domeniul inteligenței emoționale, abilitățile sunt asociate cu procesarea și răspunsul la emoții, precum recunoașterea și exprimarea emoțiilor celorlalți, utilizarea emoțiilor pentru dezvoltarea gândirii, reglarea emoțiilor pentru a produce comportamente eficiente. Aceste abilități sunt corelate cu competența socială (relaționarea

pozitivă cu alte persoane), adaptarea social și succesul academic.

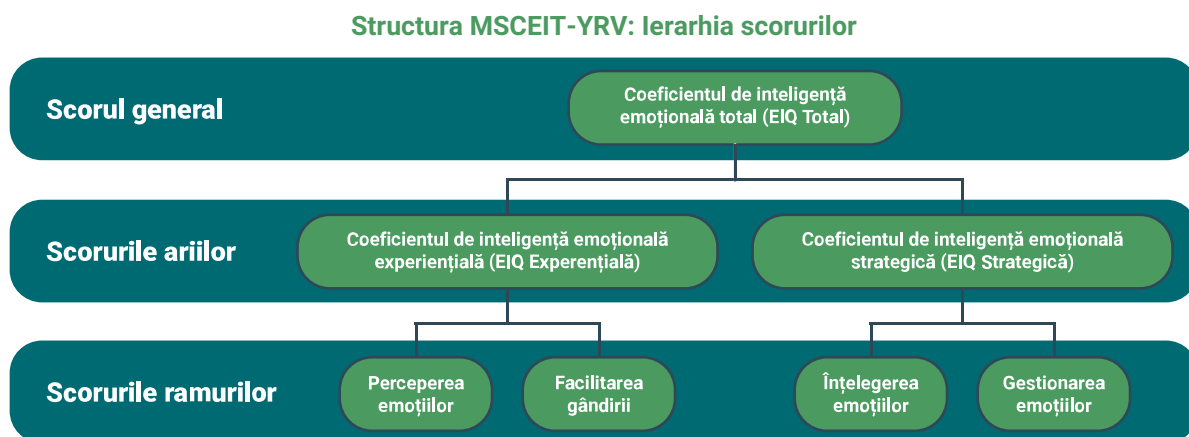
Cercetările arată că acei copii și adolescenți care au abilități puternic dezvoltate de a înțelege, recunoaște și denumi în mod corect emoțiile, de a gestiona intensitatea, frecvența și tipul de emoții experimentate sunt mult mai sănătoși psihologic, adaptați social și performează academic mai bine.

Studiile sugerează că un nivel ridicat de inteligență emoțională susține dezvoltarea comportamentelor prosoziale și protejează împotriva adversității și comportamentelor negative (de exemplu, agresivitatea în școală).

Totodată, copiii și adolescenții cu abilități slab dezvoltate de a înțelege, recunoaște și denumi în mod corect emoțiile, de a gestiona intensitatea, frecvența și tipul de emoții experimentate sunt mult mai predispuși la a avea o funcționare psihologică scăzută ce poate include depresie, anxietate, violență, uz de substanțe și alcool, relații destructive, performanțe academice slabe.

Spre deosebire de MSCEIT, MSCEIT-YRV nu generează scoruri pentru fiecare sarcină în parte. Scorurile sunt raportate sub forma unor coeficienți ai inteligenței emoționale.

Acesta este un grafic al scorurilor prezentate în acest raport:



Structura cu patru ramuri a MSCEIT-YRV™ include șapte scoruri diferite care, coroborate, oferă o perspectivă asupra inteligenței emoționale a unui copil sau adolescent.

Astfel rezultatele obținute sunt prezentate sub forma unui scor total al inteligenței emoționale (**EIQ Total**), scoruri pentru cele două arii ale inteligenței emoționale (**EIQ experiențială** și **EIQ strategică**) și scoruri pentru fiecare dintre cele patru ramuri ale inteligenței emoționale (**Perceperea emoțiilor, Facilitarea gândirii, Înțelegerea emoțiilor și Gestionarea emoțiilor**).

1. **EIQ Total** măsoară inteligența emoțională generală a unui copil sau adolescent.
2. **Inteligența emoțională experiențială** (EIQ Experiențială) indică gradul în care o persoană integrează experiența emoțională, o recunoaște, o compară cu alte senzații și determină modul în care interacționează cu gândirea.
3. **Inteligență emoțională strategică** (EIQ Strategică) indică gradul în care o persoană înțelege semnificațiile emoționale ale unor evenimente, implicațiile acestora pentru relații și, de asemenea, indică abilitatea de a gestiona emoțiile proprii și pe ale celorlalți.

Ceilalți patru coeficienți ai inteligenței emoționale reprezintă cele patru ramuri individuale din modelul EI:

4. **Perceperea emoțiilor (Ramura 1)** – reprezintă abilitatea de identificare a emoțiilor.
5. **Facilitarea gândirii (Ramura 2)** – se referă la utilizarea emoțiilor în diferite procese cognitive.
6. **Înțelegerea emoțiilor (Ramura 3)** – se referă la cunoștințele persoanei despre emoții.
7. **Gestionarea emoțiilor (Ramura 4)** – reprezintă abilitatea de reglare emoțională a persoanei evaluate.

Scorurile fiecărei ramuri sunt calculate utilizând scorurile la nivel de item, acestea din urmă fiind obținute cu ajutorul cheii de scorare de tip veridic. Toate cele șapte scoruri brute (scorurile celor patru ramuri, scorurile celor două arii, respectiv scorul EIQ Total) sunt mai întâi convertite în centile, iar apoi în scoruri standard.

Pentru a facilita interpretarea, scorurile tuturor scalelor sunt standardizate utilizând o medie egală cu 100 și o abatere standard egală cu 15. Astfel, scorurile standardizate vor fi accesibile utilizatorilor testului familiarizați cu MSCEIT sau alte teste de inteligență bazate pe abilități, care utilizează scoruri standardizate similare.

Scorurile din acest raport sunt rezultatul comparației dintre răspunsurile persoanei evaluate la test și răspunsurile copiilor de aceeași vârstă, din România.

Scoruri suplimentare

Scorul de distorsiune Pozitiv-Negativ - evaluează tendința unei persoane de a atribui imaginilor-stimul (specifice Ramurii 1) fie emoții pozitive, fie negative. Scorurile mai ridicate indică răspunsuri relativ „pozitive”, în timp ce scorurile mai scăzute indică răspunsuri relativ „negative” sau „mai puțin pozitive”.

Scorurile >100 indică o tendință mai puternică de a oferi răspunsuri mai „pozitive” în comparație cu eșantionul normativ.

Scorurile <100 indică o tendință de a oferi mai multe răspunsuri „negative”, în comparație cu eșantionul normativ.

Scorul de dispersie măsoară nivelul variației între scorurile celor patru ramuri ale unui respondent, variație calculată în baza valorii centilelor.

Scorurile >100 indică un nivel mai ridicat al fluctuației între ramurile EI, în comparație cu eșantionul normativ.

Scorurile <100 indică un nivel mai scăzut al fluctuației între ramurile EI, în comparație cu eșantionul normativ.

6 | DESCRIEREA SCALELOR MSCEIT-YRV

Perceperea emoțiilor (Ramura 1)

Abilitatea de a recunoaște și exprima propriile emoții și de a identifica emoțiile simțite de ceilalți. Această abilitate include recunoașterea emoțiilor în urma observării expresiilor faciale, a tonului vocii sau a mediului în care ele apar.

Pentru a măsura această ramură, sunt utilizate imagini ale anumitor expresii faciale. Respondentului i se cere să evalueze gradul în care emoțiile de surprindere, furie, tristețe, frică, fericire, respectiv dezgust apar în fiecare dintre expresiile faciale din imagini.

Facilitarea gândirii (Ramura 2)

Gradul în care o persoană poate folosi o emoție cu scopul de a facilita un anumit proces cognitiv sau apariția anumitor gânduri. Un element cheie în ceea ce privește această aptitudine este cunoașterea legăturii dintre emoții și anumite tipuri de gânduri.

Această abilitate este măsurată cu ajutorul itemilor care au la bază sinestezia, și anume asocierea experiențelor senzoriale (de exemplu, culoare, temperatură, viteză) cu anumite emoții.

Înțelegerea emoțiilor (Ramura 3)

Abilitatea de a cunoaște etichete verbale asociate unor emoții și de a identifica anumite cauze pentru apariția acestora (de exemplu, iritarea continuă sau de o intensitate ridicată poate duce la furie).

În cadrul acestei ramuri există trei tipuri de itemi, fiecare dintre aceștia cu răspuns multiplu:

- Definiții ale emoțiilor: respondentului i se cere să identifice înțelesul corect al unei emoții.
- Tranziții și modificări ale emoțiilor: respondentului i se cere să selecteze ce emoții apar ca urmare a unui anumit eveniment.
- Combinații de emoții: respondentului i se cere să selecteze diferite sentimente care formează împreună o stare emoțională complexă.

Gestionarea emoțiilor (Ramura 4)

Abilitatea de a gestiona experiențele emoționale (prin conștientizare și acceptare), incluzând și utilizarea emoțiilor în gândire, cu scopul de a rezolva probleme într-o manieră constructivă (de exemplu, direcționarea furiei spre inițierea unui comportament adaptativ).

Pentru a măsura această ramură, respondentului îi sunt prezentate o serie de scenarii și acțiuni posibile, solicitându-i-se să evalueze cât de potrivită este fiecare acțiune pentru a duce la resimțirea unei anumite stări emoționale.

7 | PROFILUL GRAFIC MSCEIT-YRV. REPERE INTERPRETATIVE PENTRU SCORURILE SCALELOR (EIQ Total, arii și ramuri)

Pentru facilitarea interpretării scorurilor, specialistul are la dispoziție o parte descriptivă a acestora. Intervalele descriptive sunt definite astfel:

Arie ce necesită îmbunătățire și dezvoltare (arie de dezvoltare): Este posibil ca respondentul să prezinte dificultăți în această arie, fiind utilă dezvoltarea aptitudinilor și cunoștințelor acestuia.

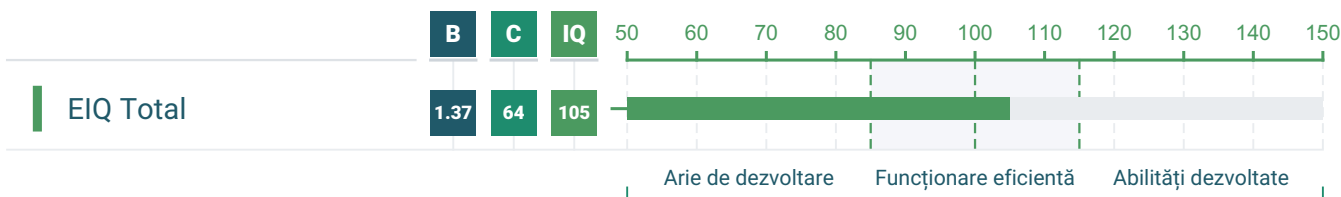
Funcționare eficientă: Respondentul deține suficiente abilități pentru a avea un anumit nivel de succes în această arie.

Abilități dezvoltate: Această arie constituie un punct forte al respondentului.

Scorul total pentru Inteligența Emoțională (EIQ Total)

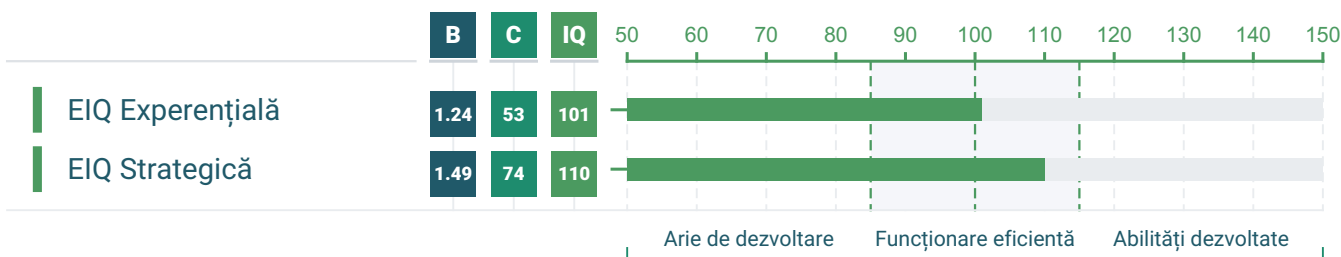
Următorul grafic indică scorul general obținut de respondent la EIQ Total, care reprezintă indicele general al inteligenței emoționale a respondentului. Scorul total compară performanța respondentului la test cu performanța copiilor și adolescenților din eșantionul normativ.

Dacă un respondent obține un scor MSCEIT-YRV cu o valoare de aproximativ 100, atunci acesta se află în zona medie a inteligenței emoționale. Un respondent care obține un scor 115 se află la o abatere standard peste valoarea mediei sau la centila 84. Dacă un respondent obține un scor general MSCEIT-YRV de 85, acesta se află la o abatere standard sub medie sau la centila 16.



Scorurile ariilor:

Graficul de mai jos prezintă scorurile celor două arii ale inteligenței emoționale (EIQ Experențială și EIQ Strategică).

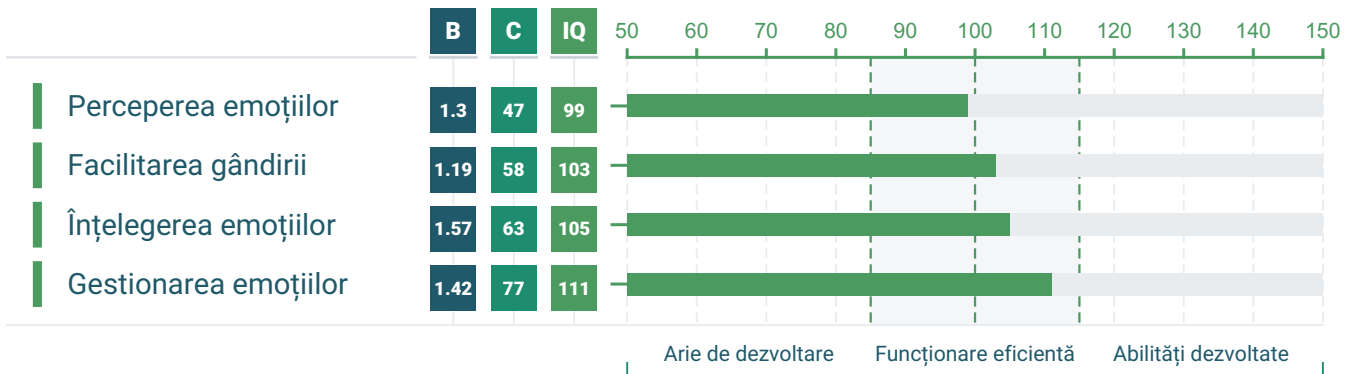


Scorul inteligenței emoționale experiențiale (EIQ Experențială) este un indice al abilității respondentului de a percepe informații emoționale, de a le pune în legătură cu alte senzații cum ar fi culoarea și gustul și de a le utiliza pentru a facilita gândirea (se concentrează mai degrabă pe un nivel bazal al procesării emoțiilor, și anume pe felul în care adolescentul sau preadolescentul răspunde și clasifică astfel de emoții).

Scorul inteligenței emoționale strategice (EIQ Strategică) este un indice al abilității respondentului de a înțelege și procesa conștient informațiile emoționale și de a le utiliza strategic pentru planificare și management emoțional personal (adolescentul sau preadolescentul poate utiliza informațiile emoționale pentru a construi o hartă proprie pentru a determina cursul său emoțional și al altora, în funcție de nevoile personale și sociale).

Scorurile ramurilor:

Graficul de mai jos prezintă scorurile celor patru ramuri ale inteligenței emoționale. În continuare vom detalia fiecare ramură a modelului și ce reprezintă fiecare scor pentru preadolescentul sau adolescentul evaluat.



Perceperea emoțiilor

Scorul pentru Perceperea emoțiilor (Ramura 1): arată gradul în care respondentul poate identifica în mod corect emoțiile proprii și pe cele ale celorlalți. Implică abilitatea de a percepe și de a exprima sentimente. Perceperea emoțiilor implică focalizarea atenției la stimuli emoționali și decodarea corectă a semnalelor emoționale din expresiile faciale, tonul vocii și din expresivitatea unei persoane.

Perceperea emoțiilor



Perceperea emoțiilor reprezintă capacitatea preadolescentului sau adolescentului de a recunoaște și de a exprima emoțiile proprii și ale celorlalți. Această aptitudine include și recunoașterea emoțiilor din expresii faciale sau din tonul vocii. De asemenea, perceperea emoțiilor implică și o capacitate de a percepe emoții din artă, povești, muzică, obiecte sau alți stimuli. Capacitatea de a recunoaște cu precizie emoțiile este aptitudinea bazală a inteligenței emoționale.

<85

Un scor scăzut (<85) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul are unele probleme în conștientizarea emoțiilor la sine și la cei din jur. Din cauza acesta, este posibil ca acesta să răspundă greșit la situații încărcate emoțional, din cauză că nu are capacitatea de a descifra o situație din acest punct de vedere.

Un scor ridicat (>115) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul are aptitudinea abilitatea de a fi atent și conștient atât de propriile emoții cât și a celor din jurul lui. Acesta reușește să identifice corect emoțiile trăite de persoane și induse de mediul înconjurător.

>115

Facilitarea gândirii

Scorul pentru Facilitarea gândirii (Ramura 2): arată gradul în care respondentul își poate folosi emoțiile pentru a ajuta și îmbunătăți gândirea. Această ramură se axează pe modul în care emoțiile afectează sistemul cognitiv și, ca atare, pot fi valorificate pentru rezolvarea mai eficientă a problemelor, raționamentului, luarea deciziilor și eforturi creative.

Facilitarea gândirii



Facilitarea gândirii reprezintă aptitudinea preadolescenților sau adolescenților de a produce și de a utiliza emoțiile pentru a comunica sentimente, senzații sau pentru a le folosi în alte procese cognitive. Această scală măsoară cunoștințele adolescenților sau preadolescenților privind modul în care dispozițiile interacționează și susțin gândirea și comportamentul.

<85

Un scor scăzut (<85) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul întâmpină dificultăți în a-și folosi propriile sentimente pentru a consolida procesele gândirii. Există cu mare probabilitate anumite sentimente pe care simte nevoia să le blocheze sau de care să se apere. De asemenea, nu reușește să își schimbe cu ușurință punctele de vedere și trăirile, ceea ce poate afecta interacțiunile cu ceilalți.

Un scor ridicat (>115) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul este flexibil și deschis, poate simți ceea ce alte persoane simt și își poate schimba cu ușurință punctele de vedere și sentimentele. De asemenea, sugerează că acesta este empatic, creativ și își valorifică emoțiile pentru a rezolva probleme și a lua decizii.

>115

Înțelegerea emoțiilor

Scorul pentru Perceperea emoțiilor (Ramura 3): arată gradul în care respondentul înțelege complexitatea semnificațiilor emoționale, tranzițiilor emoționale și situațiilor emoționale. Cunoașterea modului în care emoțiile se combină și se schimbă în timp este importantă atunci când oamenii au de-a face cu alte persoane, dar și pentru îmbunătățirea înțelegerii de sine.

Înțelegerea emoțiilor



De asemenea, implică și o capacitate de a prelucra emoțiile la un nivel eficient și inteligibil. Emoțiile conțin informații, iar aptitudinea noastră de înțelegere a acestor informații joacă un rol foarte important în viața cotidiană.

<85

Un scor scăzut (<85) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul nu deține capacitatea de a conecta situațiile cu anumite emoții (de exemplu, să înțeleagă faptul că o situație care implică o pierdere ar putea face o altă persoană să se simtă tristă). Este posibil ca acesta să își găsească greu cuvintele care să descrie cum se simte sau cum se simt alte persoane și poate fi surprinsă uneori de reacțiile colegilor sau ale profesorilor.

Un scor ridicat (>115) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul este orientat către înțelegerea emoțiilor celorlalți, îi poate înțelege pe cei din jur cu ușurință și deține, totodată, și o înțelegere de sine considerabilă. Cunoștințele sale în înțelegerea despre felul în care emoțiile se îmbină și se modifică în timp sunt importante pentru interacțiunile sale cu ceilalți oameni și pentru îmbunătățirea înțelegerii de sine.

>115

Gestionarea emoțiilor

Scorul pentru Gestionarea emoțiilor (Ramura 4): arată gradul în care respondentul este capabil să își gestioneze emoțiile proprii și pe cele ale celorlalți în situații din viața reală. Abilitatea de a gestiona emoțiile cu succes implică adesea conștientizarea, acceptarea și utilizarea emoțiilor în rezolvarea de probleme.

Gestionarea emoțiilor



Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea de a simți emoții, mai degrabă decât reprimarea lor și la utilizarea emoțiilor în a lua decizii mai bune. De asemenea, se referă la lucrul efectiv cu emoțiile mai degrabă decât acționând asupra lor fără a gândi. De exemplu, a iniția o acțiune cauzată de furie poate fi eficient pentru atingerea unui scop pe termen scurt, dar furia care este canalizată și dirijată poate fi mai adaptativă pe termen lung. Gestionarea emoțiilor implică participarea emoțiilor în gândire și permiterea gândirii de a include și emoțiile. Probabil, nivelurile optime de reglare emoțională nu vor minimiza și nici nu vor elimina emoția complet.

<85

Un scor scăzut (<85) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul se confruntă cu dificultăți de gestionare a emoțiilor și că aceste dificultăți pot duce la decizii eronate atunci când informația avută la dispoziție este și de factură emoțională. Aceștia se simt deseori inconfortabil în legătură cu trăirea anumitor emoții și își găsesc cu greu un echilibru în gestionarea propriilor emoții.

Un scor ridicat (>115) indică faptul că preadolescentul sau adolescentul este deschis față de propriile emoții, nu se lasă copleșit de ele, le face față și le poate gestiona în mod eficient. Emoțiile sunt deseori conștientizate, acceptate și chiar utilizate în rezolvarea problemelor. Preadolescenții sau adolescenții care dețin această aptitudine utilizează emoțiile proprii și pe ale celorlalți ca instrumente în rezolvarea problemelor, de exemplu în procesul de rezolvare a conflictelor.

>115

Scoruri pentru scalele suplimentare

Această secțiune prezintă scorurile obținute la scalele suplimentare: scorul de dispersie și scorul de distorsiune Pozitiv-Negativ.

Scorul de dispersie

Scorul de dispersie măsoară nivelul variației între scorurile celor patru ramuri ale unui respondent, variație calculată în baza valorii centilelor.

Scorul de dispersie



<100

Scorurile <100 indică un nivel mai scăzut al fluctuației între ramurile EI, în comparație cu eșantionul normativ.

Scorurile >100 indică un nivel mai ridicat al fluctuației între ramurile EI, în comparație cu eșantionul normativ.

>100

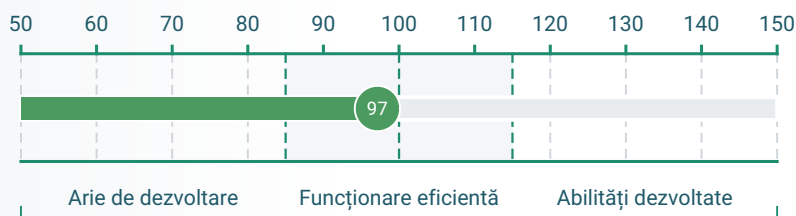
Scorul de distorsiune Pozitiv-Negativ

Scorul de distorsiune Pozitiv-Negativ evaluează tendința unei persoane de a atribui imaginilor-stimul (specifice Ramurii 1) fie emoții pozitive, fie negative. Scorurile mai ridicate indică răspunsuri relativ „pozitive”, în timp ce scorurile mai scăzute indică răspunsuri relativ „negative” sau „mai puțin pozitive”.

S-a constatat că acei copii care aveau niveluri ridicate ale abilităților EI erau mai predispuși să se comporte în moduri adecvate din punct de vedere social, neagresive în școală și, de asemenea, era mai probabil ca aceștia să fie populari și prosociali (Brackett și Katulak, 2007).

Elevii cu abilități EI ridicate au fost mult mai predispuși să prezinte comportamente eficiente de coping în școală, iar abilitățile EI ridicate sunt corelate negativ cu izbucnirile emoționale și cu numărul de abateri disciplinare.

Scorul de distorsiune



<100

Scorurile <100 indică o tendință de a oferi răspunsuri mai mult „negative”, în comparație cu eșantionul normativ.

Scorurile >100 indică o tendință puternică de a oferi răspunsuri mai mult „pozitive” în comparație cu eșantionul normativ.

>100

8 | RECOMANDĂRI

Utilizarea rezultatelor MSCEIT-YRV

Inteligența emoțională este un set de abilități, precum sunt și abilitățile cognitive, iar acest raport oferă doar o estimare (e adevărat, una foarte riguroasă) a abilităților emoționale ale preadolescentului sau adolescentului evaluat. Abilitățile emoționale pot fi dezvoltate, iar acest raport evaluează doar starea existentă la momentul testării.

De asemenea, scorurile din acest raport nu definesc neapărat preadolescentul sau adolescentul evaluat, ci doar reflectă felul în care acesta a răspuns la test. Implicarea în sarcinile testului și seriozitatea cu care preadolescentul sau adolescentul evaluat a tratat acest proces se reflectă asupra scorurilor. În situația în care veți considera că aceste scoruri nu reflectă nivelul real de abilități al acestuia, testul poate fi repetat.

Dacă veți considera că este important ca preadolescentul sau adolescentul testat să investească efort în dezvoltarea acestor abilități, prezentăm în continuare câteva recomandări care ar putea ajuta în acest proces important.

Cadru general

Ramurile inteligenței emoționale nu sunt complet independente. Acestea nu doar că se află în permanentă interacțiune, ci fiecare constituie o structură de bază necesară pentru dezvoltarea celorlalte. Chiar dacă fiecare abilitate se poate măsura individual, interacțiunile dintre acestea permit utilizarea lor ca tot unitar, pentru rezolvarea eficientă a problemelor.

Mai mult, acestea se conturează sub forma unui proces, care are ca punct de pornire perceperea emoțiilor, urmat de facilitarea gândirii, înțelegerea și gestionarea lor eficientă. Figura 1 prezintă acest model:

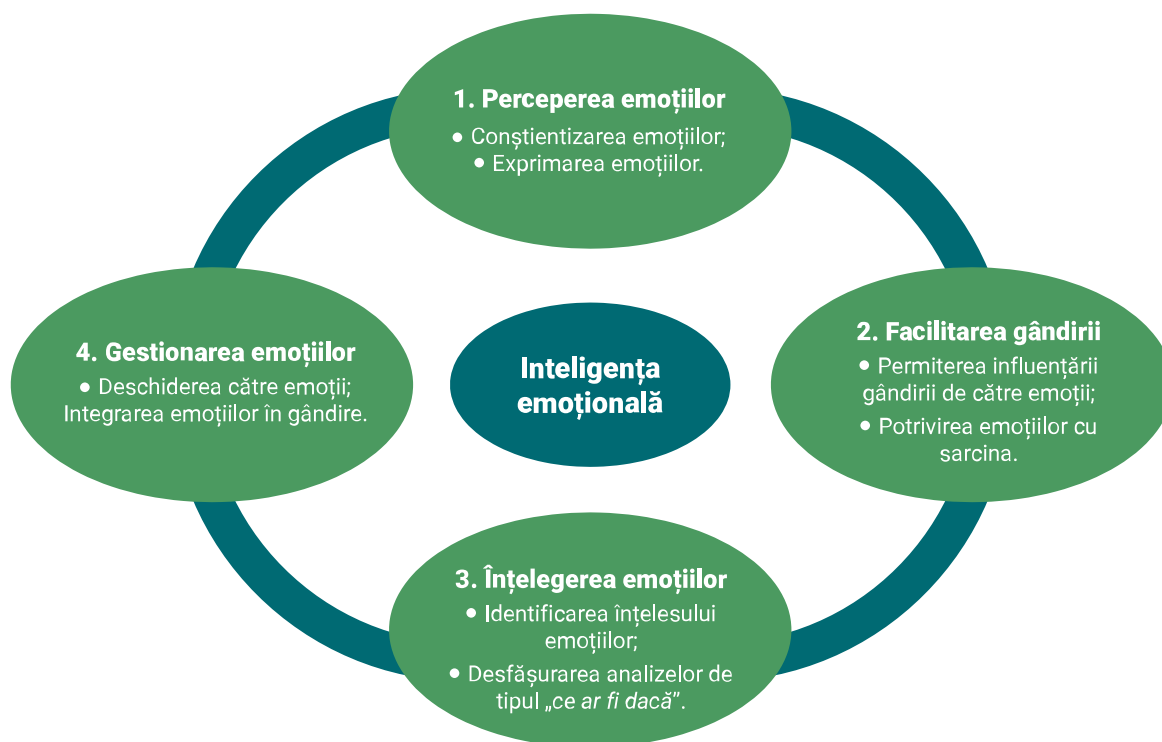


Figura 1. Modelul inteligenței emoționale

Exemplificarea modelului inteligenței emoționale

Caracterul procesual și interacțiunea dintre emoții și gândire din acest model pot fi ilustrate în contextul activităților de învățare, cu precădere acolo unde interacțiunea cu ceilalți este prezentă într-o proporție semnificativă.

De exemplu, Andrei este în clasa a X-a și alături de alți patru colegi urmează să prezinte un proiect ce constă în crearea unei machete a unui oraș imaginat. Sunt nevoiți astfel să decidă împreună tema, elementele pe care le vor include, să construiască macheta și apoi să o prezinte în fața întregii școli. Când s-au întâlnit pentru stabilirea temei și alocarea responsabilităților, Andrei, alături de alți doi colegi, au oferit o variantă de lucru și de împărțire a sarcinilor. Alex, al patrulea membru al echipei, chiar dacă nu a contribuit în mod activ la stabilirea responsabilităților, nu s-a împotrivit sarcinilor alocate. Cu toate acestea, Andrei a simțit o anumită presiune atunci când a prezentat responsabilitățile lui Alex și a simțit cum atmosfera în cadrul grupului a devenit mai tensionată, chiar dacă ulterior discuțiile au continuat.

Acesta reprezintă primul pas din procesul propus de modelul inteligenței emoționale, al conștientizării, recunoașterii și *perceperii emoției*. Andrei realizează că expresia facială a lui Alex a arătat o ușoară nemulțumire atunci când a menționat responsabilitățile, adoptând o poziție defensivă. Apoi, Andrei a conștientizat că el însuși s-a simțit inconfortabil și ușor vinovat pentru ce a spus, exprimând acest lucru privind spre podea, spre ceilalți doi colegi care nu au observat reacțiile lui Alex și atingându-și apoi ceafa cu mâna în semn de vinovăție.

Al doilea pas din modelul procesual al inteligenței emoționale vizează *facilitarea gândirii*, bazându-se pe conștientizarea modului în care planul afectiv îl influențează pe cel cognitiv. Astfel, disconfortul și vina resimțită de Andrei l-a făcut să își focalizeze atenția spre această problemă, începând să se gândească la posibilitatea ca Alex să fi fost neîndreptățit în atribuirea sarcinilor sau să fi primit sarcini care nu se potrivesc abilităților și preferințelor lui.

Cel de-al treilea pas implică *înțelegerea emoțiilor*, ce anume le cauzează și modul în care acestea se schimbă de-a lungul timpului. Andrei realizează că schimbarea în expresia facială și în atitudinea generală a lui Alex nu se datorează factorilor externi sau altor circumstanțe independente de proiect, ci emoțiilor resimțite de acesta care sunt în strânsă legătură cu distribuirea nedreaptă a sarcinilor.

Ultimul pas din modelul inteligenței emoționale este *gestionarea emoțiilor* prin integrarea informațiilor oferite de acestea. Astfel, o persoană cu un nivel scăzut al inteligenței emoționale ar fi fost mai predispusă să ignore emoțiile resimțite de Andrei și să treacă mai departe fără a lua în considerare consecințele asociate distribuirii nedrepte a sarcinilor. Însă, permițând acelor emoții de vină și disconfort să fie simțite și concentrându-și atenția asupra lor, Andrei a observat schimbările și a putut adresa această problemă în cadrul grupului, reluând în mod eficient distribuirea sarcinilor cu ajutorul lui Alex și susținând comunicarea deschisă între membri.

Diagrama emoțiilor

La început, identificarea și utilizarea informațiilor afective poate părea un demers dificil sau mecanic, asemănându-se cu o figură schematică sau un set de instrucțiuni pentru asamblarea unei mașinării complexe. Chiar dacă unii adolescenți învață automat aceste principii de-a lungul timpului, alora le vor folosi pașii expliciti și schematici. Aceștia sunt prezentați în Figura 2.

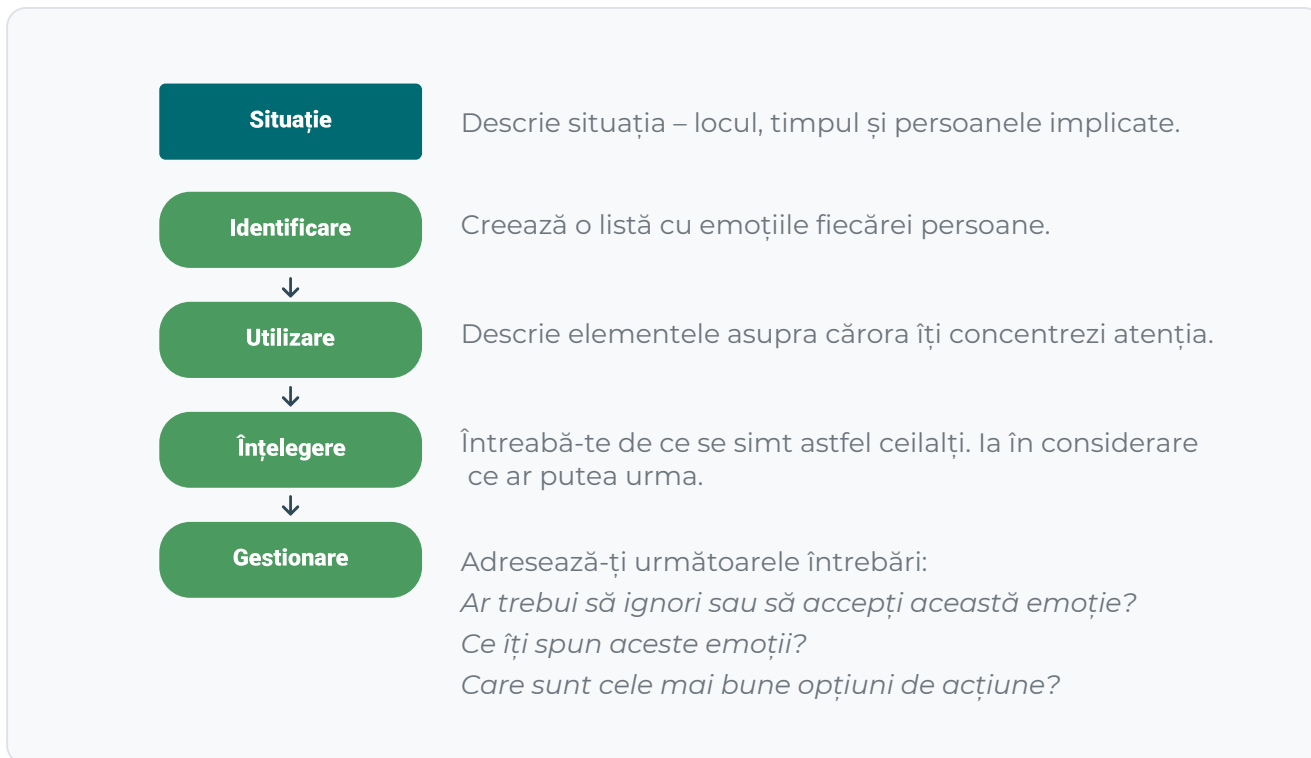


Figura 2: Diagrama schematică a emoțiilor

Diagrama emoțiilor înglobează cele patru abilități care compun inteligența emoțională, la care se adaugă un set schematic de instrucțiuni adresate adolescenților și preadolescenților pentru creșterea eficienței personale. Acest model se aplică tuturor domeniilor de viață, contribuind la o mai bună înțelegere a celorlalți și a propriei persoane. Această diagramă poate ajuta adolescenții și preadolescenții să gestioneze mai ușor relațiile cu ceilalți în cadrul școlii și în afara ei, situațiile neprevăzute sau conflictuale.

Prima dimensiune (*perceperea emoțiilor*) vizează acțiuni de identificare a emoțiilor proprii și ale celor din jur, precum și a modului de exprimare a acestora. Principalele acțiuni de dezvoltare a acestor abilități includ ascultarea activă, punerea întrebărilor și parafrazarea pentru a înțelege ceea ce simt ceilalți.

A doua dimensiune (*facilitarea gândirii*) permite adolescenților să adopte modalități prin care emoțiile sprijină demersurile gândirii sau coexistă cu acestea. Implică acțiuni prin care adolescenții utilizează emoțiile pentru a ghida gândirea, având drept consecințe pozitive schimbarea perspectivei, dezvoltarea modalităților diferite de a percepe realitatea și de a simți ceea ce simt ceilalți.

A treia dimensiune (*înțelegerea emoțiilor*) se referă la limbajul unic al emoțiilor, adolescenții cu această deprindere putând identifica de ce se simt într-un anumit fel și ce se va întâmpla mai departe, având și capacitatea de a surprinde esența logică a proceselor emoționale. Acțiunile implică examinarea cauzelor emoțiilor și a ceea ce s-ar putea întâmpla ulterior.

A patra dimensiune (*gestionarea emoțiilor*) cuprinde informații esențiale valoroase pentru realizarea deciziilor informate. Printre acțiunile pe care adolescenții și preadolescenții le pot realiza pentru dezvoltarea acestei abilități sunt incluse integrarea informațiilor raționale, logice cu cele emoționale pentru a lua decizii optime.

1. Perceperea emoțiilor

Perceperea exactă a emoțiilor conduce la asimilarea informațiilor emoționale necesare pentru decizii și acțiuni viitoare, constituind baza acestora din urmă. Există diferențe între persoanele cu un nivel mai ridicat și mai scăzut al abilității de percepere a emoțiilor, tabelul de mai jos reprezentând un ghid orientativ pentru a afla unde se situează fiecare și care pot fi direcțiile de dezvoltare.

Abilități ridicate	Abilități scăzute
Cunoaște modul în care se simt ceilalți.	Percepe în mod greșit emoțiile celorlalți.
Vorbește despre propriile emoții.	Nu vorbește despre emoțiile proprii.
Poate exprima felul în care se simte.	Nu știe cum să își exprime emoțiile.
Își exprimă sentimentele atunci când este supărat.	Nu știe cum să își exprime sentimentele.
Zâmbește când este fericit sau mulțumit.	Menține o expresie neutră indiferent de ceea ce simte.
Îi „citește” cu exactitate pe ceilalți.	Eșuează în identificarea modului în care se simt ceilalți.
Este bun la a-și recunoaște propriile emoții.	Înțelege în mod greșit propriile emoții.

Recomandări pentru îmbunătățirea abilităților de percepere a emoțiilor

Dezvoltarea capacității de a percepe emoțiile celorlalți necesită asimilarea informațiilor exacte, ce vor fi apoi folosite pentru înțelegerea manifestării afective a acestora. Dacă emoțiile nu sunt identificate corect, nu pot fi utilizate, înțelese sau gestionate. Cu toate acestea, înainte de a începe demersurile de a cunoaște emoțiile celorlalți, este important ca preadolescenții și adolescenții să devină conștienți de propriile emoții.

Conștientizarea propriilor emoții

Cunoașterea propriilor emoții este elementul cheie pentru înțelegerea proprie și a celorlalți și, implicit, pentru dezvoltarea abilităților asociate inteligenței emoționale. Pentru dezvoltarea capacităților preadolescentului sau adolescentului de a-și conștientiza emoțiile se recomandă activități precum păstrarea unui jurnal al emoțiilor. Acesta poate avea forme diferite și poate fi adaptat în funcție de vârstă.

În continuare este prezentată o structură generală a unui jurnal. În anumite momente ale zilei, preadolescentul sau adolescentul poate nota emoțiile pe care le-a simțit, precum și evenimentele care s-au întâmplat înainte de a simți acele emoții. Notarea în mod constant în acest jurnal va ajuta preadolescentul sau adolescentul să surprindă tipare afective, să înțeleagă modul în care evenimentele externe îl influențează, să afle ce anume îl irită cel mai des, ce îl supără sau îi face plăcere. De asemenea, acest jurnal poate ajuta la a surprinde anumite cicluri de emoții de-a lungul zilei (de exemplu, creșterea iritabilității în perioada dinaintea meselor ca urmare a foamei).

Jurnalul emoțional

Data:

Eveniment:

Ora:

Evenimentul de *dinaintea* emoțiilor:

Locul:

Emoțiile trăite:

Persoanele implicate:

Conștientizarea expresiei emoțiilor

Preadolescenții sau adolescenții cu scoruri scăzute pot întâmpina dificultăți în conștientizarea propriilor expresii faciale în contextul interacțiunilor cu ceilalți. Pornind de la emoțiile identificate în jurnalul din exercițiul anterior, se recomandă observarea expresiilor faciale proprii în oglindă, repetând fiecare emoție notată anterior. Este important ca acea emoție să fie pronunțată ca și cum ar fi re trăită, preadolescenții sau adolescenții fiind încurajați să își focalizeze atenția asupra grimaselor și mimicii feței și să identifice modul în care acestea se schimbă în funcție de contextul emoțional. De asemenea, se poate utiliza o cameră video pentru înregistrarea expresiilor faciale, discutându-se și analizându-se ulterior aceste expresii alături de părinți sau o persoană specializată.

Conștientizarea sentimentelor și emoțiilor celorlalți

Acest pas în dezvoltarea percepției emoțiilor se impune doar după îmbunătățirea abilităților de a conștientiza propriile emoții și expresii faciale. Pentru a percepe cât mai exact emoțiile celorlalți e important ca adolescenții și preadolescenții să învețe cum să identifice (a) expresiile faciale ale celorlalți, (b) înălțimea, ritmul și tonul vocii celorlalți și (c) emoțiile transmise de postura celorlalți.

Observația este principala metodă prin care preadolescenții și adolescenții își pot dezvolta abilitatea de a identifica emoțiile celorlalți. O activitate eficientă în acest sens poate fi observarea unor indicatori cheie ai posturii și expresiei faciale ale celorlalți în cadrul unui film sau clip video. Atunci când există o scenă în care două persoane discută (de exemplu, doi colegi pe coridorul școlii), preadolescenții și adolescenții pot opri sonorul, încercând să identifice emoțiile manifestate de personaje prin indicatori nonverbal.

Utilizând grila de observație prezentată mai jos, la sfârșitul scenei aceștia vor nota ce cred că au simțit fiecare dintre ele două personaje observate. Apoi, vor revedea scena cu sunet pentru a înregistra emoțiile personajelor în prezența indicatorilor verbali. Ulterior, alături de părinți, profesor sau un specialist (psiholog, consilier școlar) pot analiza comparativ cele două grile, pentru a vedea cât de similare sunt răspunsurile (emoții identificate în absența indicatorilor verbali vs. în prezența lor), ce aspecte a omis, dacă a pus accent excesiv doar pe anumiți indicatori nonverbal, ignorându-i pe alții etc.

Grila de observație pentru personaje din filme

	Personajul 1		Personajul 2	
	Fără sunet	Cu sunet	Fără sunet	Cu sunet
Bucurie				
Tristețe				
Furie				
Anticipare				
Frică				
Surpriză				
Acceptare				
Dezgust				
Gelozie				
Rușine				

Observație: Abs. - = Absent, P = Prezent

2. Facilitarea gândirii

Enunțurile din prima coloană descriu persoanele cu abilități ridicate de utilizare a emoțiilor pentru facilitarea gândirii, în timp ce enunțurile din cea de-a doua coloană descriu persoanele cu abilități scăzute de utilizare a emoțiilor. Enunțurile de mai jos contribuie la identificarea punctelor forte și a aspectelor de dezvoltare ale adolescenților și preadolescenților, fiind o bază pentru îmbunătățirea ulterioară a inteligenței emoționale.

Abilități ridicate	Abilități scăzute
Gândește creativ.	Are o gândire practică, ancorată în concret.
Îi inspiră pe ceilalți colegi sau prieteni.	Nu îi motivează pe ceilalți.
Se concentrează pe ceea ce este important atunci când emoțiile sunt puternice.	Uită ceea ce e important atunci când este emoționat.
Știe că emoțiile îmbunătățesc gândirea.	Percepe emoțiile drept placide sau tulburătoare.
Poate simți ceea ce simt ceilalți.	Emoțiile sale sunt egocentrice și nu sunt influențate de emoțiile altora.
Folosește adecvat emoțiile pentru informarea și schimbarea credințelor și opiniilor.	Credințele și opiniile sale nu sunt schimbate de emoții.

Pentru dezvoltarea acestei abilități este necesară dezvoltarea capacității de a percepe evenimentele din perspectiva celorlalți, de a se implica în gândire creativă și de a îmbunătăți procesele de rezolvare a problemelor sau de reactualizare a informațiilor. Dat fiind faptul că emoțiile sau anumite stări afective facilitează procesele gândirii, recomandările vizează ca adolescenții și preadolescenții să învețe să potrivească stilul propriu de gândire cu emoțiile trăite. Totuși, atunci când această potrivire nu este exactă (înregistrându-se sub forma scorurilor scăzute), este important ca adolescenții și preadolescenții să își dezvolte abilitatea de a-și genera o anumită stare care să îmbunătățească performanțele în funcție de context.

Un prim pas ar putea consta în a susține adolescenții și preadolescenții să se relaxeze, pentru a deveni mai deschiși și flexibili față de schimbările din planul emoțional. Ulterior, aceștia pot învăța cu ajutorul tehnicilor specifice de imagerie dirijată să își creeze anumite emoții și stări care să îi ajute să gândească într-un mod diferit, să dezvolte noi idei și să își schimbe perspectivele.

Dezvoltarea „imaginației emoționale”

O altă direcție de dezvoltare a facilitării gândirii adolescenților include dezvoltarea imaginației emoționale, prin care aceștia învață să empatizeze cu stările emoționale ale celorlalți. Pot începe prin a-și stabili emoția pe care doresc să o creeze și să înțeleagă cum aceasta poate influența modul în care gândește. De asemenea, se recomandă următorii pași orientativi:

1. Selectarea emoției și identificarea unui moment în care adolescentul a simțit această emoție (de exemplu: *furie* – un moment în care a fost tratat nedrept de colegi sau profesor; *teamă* – un moment în care a fost îngrijorat că ceva rău urma să se întâmple, precum o ascultare în absența pregătirii anterioare a lecției, *bucurie* – primește o laudă de la profesorul preferat);
2. Reamintirea unei imagini a situației imaginate și identificarea persoanelor implicate; pentru aceasta, e importantă realizarea unei reprezentări mintale și utilizarea unei situații recente, care să fie mai ușor de reamintit;
3. Încercarea de a experimenta senzațiile care acompaniază emoțiile (de exemplu: *furie* – maxilar încheștat, privire fixă, pumnii strânși, senzație de căldură în corp; *teamă* – liniște în jur, musculatură tensionată, poziție nemișcată, inima bate cu putere, gură uscată; *bucurie* – senzație plăcută de căldură, siguranță, satisfacție și sentimentul de a fi protejat, o ușoară stare de plutire, zâmbete, râs);
4. Intensificarea aspectelor vizuale pentru a experimenta mai clar senzațiile diferitelor emoții, sau reluarea cu încetinitorul a setului de imagini (cadru cu cadru) și identificarea fiecărei senzații asociate lor;
5. Terminarea exercițiului într-o stare pozitivă, chiar și atunci când imaginea exprimă o emoție negativă. Acest lucru se poate realiza prin imaginarea unui cadru liniștitor, în care tânărul este relaxat și fericit.

O altă recomandare pentru modificarea emoțiilor în vederea facilitării gândirii implică repetarea anumitor afirmații. Această metodă are un efect subtil, dar care poate contribui la îmbunătățirea stării afective. Acestea ar trebui să reflecte starea de spirit pe care adolescenții și preadolescenții își propun să o simtă, cel mai bine fiind să le repete cu voce tare.

De asemenea, se recomandă crearea unui așa-numit „scenariu al speranței”, pe care adolescenții și preadolescenții să îl acceseze atunci când vor să își modifice anumite stări și emoții negative, sau când se confruntă cu situații de criză (de exemplu, stresul excesiv și emoțiile copleșitoare înaintea examenelor cu miză mare, atunci când presiunea din partea familiei este puternică).

Un exercițiu folositor în acest sens poate fi crearea unui scenariu imaginar urmând acești pași:

- a. Reamintirea unui conflict emoțional în care a simțit că poate face față – o situație care să implice o altă persoană (de exemplu, colegi, profesori) și care ar fi putut rezulta într-un scenariu foarte negativ dar a fost gestionat cu succes;
- b. Reamintirea persoanelor implicate în acel scenariu;
- c. Descrierea situației cu detalii suficiente;
- d. Reamintirea evenimentelor care au condus la acea situație;
- e. Reamintirea acțiunilor fiecărei persoanei, cu precădere a persoanei în cauză.

Este importantă încurajarea adolescenților și preadolescenților să își noteze acest scenariu și să și-l reamintească în anumite momente cheie. În timp, acest scenariu poate deveni un simbol care să îi inspire și să îi ajute în depășirea momentelor dificile.

3. Înțelegerea emoțiilor

În interacțiunile cu ceilalți se pot contura diferențe semnificative între adolescenții și preadolescenții cu înalte abilități de a-și înțelege propriile emoții și cei cu un nivel mai redus al acestora. Tabelul următor prezintă principalele comportamente și caracteristici specifice fiecăreia dintre cele două categorii, identificarea categoriei în care aceștia se situează fiind un punct de plecare esențial pentru optimizarea inteligenței emoționale.

Abilități ridicate	Abilități scăzute
Face presupuneri corecte despre ceilalți.	Îi înțelege greșit pe ceilalți.
Cunoaște ce este cel mai bine să spună la un moment dat.	Tinde să îi deranjeze pe ceilalți.
Face predicții corecte despre cum s-ar putea simți ceilalți.	Este surprins de modul în care se simt ceilalți.
Are un vocabular al emoțiilor bine dezvoltat.	Îi este dificil să își explice sentimentele.
Înțelege faptul că cineva ar putea simți emoții contradictorii.	Trăiește emoțiile dihotomic (alb sau negru), cu doar foarte puține nuanțe de gri.
Manifestă o cunoaștere detaliată a emoțiilor.	Are o înțelegere limitată a emoțiilor.

Pentru dezvoltarea abilității de înțelegere a emoțiilor se recomandă ca adolescenții și preadolescenții să învețe să identifice cauzele emoțiilor, relațiile dintre acestea, etapele proceselor emoționale, precum și modul în care sunt exprimate. Această dimensiune a inteligenței emoționale este strâns legată de nivelul cunoștințelor asupra emoțiilor. Acesta poate fi dezvoltat prin îmbogățirea vocabularului (varietatea termenilor care fac referire la emoții) pentru a descrie și explica mai exact ce simt ceilalți. Ulterior, adolescenții vor putea prezice mai ușor reacțiile profesorilor, ale celorlalți elevi, prietenilor sau părinților pe parcursul interacțiunii cu aceștia.

Primul pas îl reprezintă înțelegerea cauzelor formării anumitor emoții, a contextului socio-cultural și a modurilor diferite în care ele se manifestă de la o persoană la alta. De aceea, este important ca adolescenții și preadolescenții să poată identifica la ceilalți ce fel de experiențe trăiesc și cum le influențează reacțiile emoționale. De exemplu, pot analiza o situație în care un coleg se simțea îngrijorat și identifica ulterior evenimentele premergătoare momentului în care a observat această emoție. Pentru acest lucru, este important ca adolescenții să exerseze perceperea situațiilor din perspectiva celorlalți și nu din cea proprie.

După înțelegerea cauzelor care determină modalitățile diferite de a simți ale celorlalți, dezvoltarea vocabularului în domeniul emoțional este necesar pentru exprimarea propriilor sentimente și îmbunătățirea comunicării cu ceilalți. Din acest motiv, este important ca adolescenții și preadolescenții să intre în contact cu o gamă cât mai largă de tipuri de emoții, să le cunoască semnificația, să discearnă între niveluri diferite de intensitate, să le aloce termenul corespunzător și să le utilizeze în mod frecvent și exact.

De exemplu, termenul *frică* (emoție de bază, folosită pentru un nivel mediu de intensitate), poate fi înlocuit în funcție de context cu „îngrijorare” (pentru un nivel redus de intensitate) sau teroare (pentru un nivel ridicat de intensitate). De asemenea, se pot utiliza și alți termeni similari, dar care au diferite nuanțe (de exemplu, anxietate, teamă, nervozitate etc). Cu cât elevii învață să folosească mai multe nuanțe ale emoțiilor pe care le simt și le transmit celorlalți, cu atât mesajul lor va fi mai clar, explicit și eficient.

Ulterior, dezvoltarea capacității de înțelegere a emoțiilor implică dobândirea abilității de a prezice anumite emoții sau reacții emoționale pe care le pot avea ceilalți prin proceduri/scenarii de tipul „ce-ar fi dacă”. Acestea constituie un instrument ce poate fi deseori util adolescenților și preadolescenților.

De exemplu, în cadrul unui proiect de grup de trei persoane, două dintre ele nu și-au adus aportul, iar a treia (adolescentul care dorește să își dezvolte inteligența emoțională) vrea să comunice acest lucru. Acesta știe că unul dintre colegi conștientizează că nu a contribuit îndeajuns și se așteaptă la un feedback negativ (e mai predispus să se simtă trist și rușinat), în timp ce al doilea coleg consideră că a avut un aport semnificativ la proiect, comunicarea feedback-ului putând declanșa emoții de surpriză și furie. Știind aceste lucruri, feedback-ul poate fi modelat în funcție de situația fiecăruia, eficientizând procesul comunicării.

Pentru a-și da seama de aceste diferențe, este important ca adolescenții să înțeleagă anumite tipare de răspuns pe care de regulă emoțiile le urmează. Un exercițiu util ar putea fi crearea imaginară a scenariilor ce implică reacții emoționale ale celorlalți. Totuși, emoțiile nu pot determina orice tip de scenariu imaginar, fiind necesar ca adolescenții să genereze scenarii cu sens, plauzibile, axate pe semnificația reală a termenilor care desemnează trăirile respective.

Ca exercițiu, adolescenții pot încerca să spună o poveste în care emoțiile persoanei progresa în următoarea ordine: de la surpriză la uimire, fericire, șoc și apoi tristețe. Pe o coală de hârtie, aceștia pot contura un scenariu imaginar în care aceste emoții transpar în această ordine specifică, fiind esențial ca scenariul prezentat/scris să aibă cât mai mult sens posibil. Cu cât scenariul urmează mai puțin regulile evoluției stărilor emoționale, cu atât acesta va avea mai puțin sens sau va fi mai dificil și nenatural.

Exercițiul următor propune identificarea pașilor sau regulilor care transpar în evoluția unei emoții, fiind necesar ca adolescenții să decidă care este ordinea cea mai adecvată de evoluție a intensității emoției de *frică*, respectiv *bucurie*. Din cele două coloane, indicați-o pe aceea care prezintă un tipar cât mai cu sens al evoluției emoțiilor din punct de vedere al intensității.

a | Emoție de bază: frică

Varianta 1	Varianta 2
Îngrijorare	Atenție/grijă
Frică	Agitare
Agitare	Circumspecție
Neîncredere	Nervozitate
Panică	Îngrijorare
Nervozitate	Frică
Atenție/grijă	Panică

Soluție: Varianta 2

b | Emoție de bază: bucurie

Varianta 1	Varianta 2
Calm	Bucurie
Mulțumire	Satisfacție
Satisfacție	Fericire
Amuzament	Amuzament
Pozitivitate	Calm
Bucurie	Pozitivitate
Fericire	Mulțumire

Soluție: Varianta 1

4. Gestionarea emoțiilor

Cea de-a patra abilitate care compune inteligența emoțională și care poate fi dezvoltată este gestionarea emoțiilor, adică aptitudinea de a încorpora emoțiile personale și pe ale celorlalți în procesele gândirii. Tabelul următor poate ajuta la identificarea categoriei corespunzătoare nivelului dezvoltării acestei dimensiuni, pe baza caracteristicilor specifice fiecăreia.

Abilități ridicate	Abilități scăzute
Emoțiile contribuie la concentrarea atenției, informează procesul de luare a deciziilor și energizează comportamentul adaptativ.	Emoțiile constituie o distragere care împiedică manifestarea comportamentului adaptativ.
Poate să se mobilizeze, calmeze sau să își mențină aceeași stare, după cum dorește.	Se lasă influențat de emoțiile de moment.
Poate să îi înveselească pe ceilalți, să îi calmeze sau să le gestioneze în mod adecvat emoțiile.	Nu are niciun impact asupra emoțiilor celorlalți sau impactul avut nu este unul voluntar.
Este deschis față de emoțiile proprii și ale celorlalți.	Își blochează emoțiile.
Trăiește o viață emoțională bogată.	Duce o viață emoțională precară, săracă.
Îi inspiră pe cei din jur.	Nu se poate conecta cu cei din jurul său.

Dezvoltarea capacităților de gestionare a emoțiilor, ca ultimă etapă în modelul procesual al inteligenței emoționale se poate realiza cu ajutorul unor exerciții pe care adolescenții și preadolescenții le pot încerca:

1 | Scrierea despre emoții

Exercițiile bazate pe notarea emoțiilor pe hârtie sau păstrarea unor jurnale privind evenimentele afective au fost studiate în literatură și asociate cu un nivel mai redus de presiune arterială și ritm cardiac, având totodată un impact asupra sistemului imunitar și asupra modului în care gestionăm diferite emoții. Pentru a avea rezultat și a îmbunătăți gestionarea emoțiilor, un astfel de jurnal implică scrierea despre propriile sentimente și emoții și integrarea lor cu gândurile pe care le au adolescenții în legătură cu situația care le-a produs.

Pentru a eficientiza acest exercițiu și a extrage cât mai mult din conținutul acestuia, este important ca scrierea jurnalului să cuprindă următoarele elemente:

- utilizarea frecventă a cuvintelor care denotă emoții pozitive
- utilizarea moderată a cuvintelor care denotă emoții negative
- cuvinte și fraze cauzale de tipul „m-a făcut să”, „m-a determinat să...”
- cuvinte și fraze referitoare la un insight, de tipul „înțeleg”, „realizez”, „îmi dau seama”

Este important ca adolescenții și preadolescenții să își dezvolte un obicei în a-și păstra un astfel de jurnal. Este recomandat ca această activitate de scriere să fie realizată cel puțin 20 de minute în fiecare zi, fără pauză și fără să se gândească asupra ceea ce vor să spună sau cum vor să o spună, fără să își editeze apoi gândurile. Nu este atât de important formatul sau subiectul despre care scriu, ci explorarea emoțiilor și a gândurilor profunde asociate cu orice fel de evenimente.

2 | Deschiderea față de emoții

Dezvoltarea capacității de a rămâne deschis în fața emoțiilor este un aspect cheie al abilității adolescenților și preadolescenților de a gestiona emoțiile. De regulă, în această etapă a vieții este firească trăirea emoțiilor la o intensitate mai puternică. Dacă nu sunt corespunzător gestionate sau acceptate, ele pot însă determina reacții exagerate sau emoții negative față de manifestarea sau trăirea altor emoții (de exemplu, se simt vinovați față de colegi că pentru că au simțit satisfacție atunci când au primit premiul unic la un concurs). Unele emoții pot deveni copleșitoare și dăunătoare.

Una dintre metodele de a rămâne deschiși față de acestea în astfel de momente este preluată din terapia comportamentală, și anume *desensibilizarea sistematică* a experienței emoționale, care presupune ca adolescenții să urmeze următorii pași:

- Identificarea și conturarea emoțiilor care le dau cele mai mari bătaii de cap;
- Enumerarea/Crearea situațiilor care au condus la acele emoții;
- Ordonarea situațiilor de la cea mai puțin intensă la cea mai intensă emoțional;
- Învățarea tehnicilor de relaxare (de exemplu, exerciții de relaxare progresivă);
- Generarea unei stări plăcute, de calm;
- Imaginarea/Vizualizarea situației emoționale cu intensitatea cea mai redusă din cele identificate;
- Imaginarea treptată a situațiilor mai intense. Pe măsură ce crește intensitatea și se resimte o stare de tensiune, este importantă revenirea la etapa de relaxare și restabilirea unui mediu confortabil.

De fiecare dată când preadolescenții și adolescenții reușesc să vizualizeze scena emoțională și rămân deschiși față de trăirea emoțiilor, pot să parcurgă imaginar scala intensității emoțiilor. După ce reușesc să rămână deschiși și în fața emoțiilor supărătoare imaginate, este momentul în care pot să încerce acest lucru și în viața reală, introducând elemente comportamentale pe lista evenimentelor imaginate. Fără acest plan însă, emoțiile pot deveni copleșitoare, iar trecerea de la o gândire axată mai mult pe rațiune la una profund bazată pe emoții poate fi dăunătoare pentru majoritatea adolescenților.

3 | "Schimbarea vitezelor"

Această arie de dezvoltare vizează capacitatea de modificare cu succes a emoțiilor atunci când există o întrerupere sau o schimbare bruscă în mediu.

Pentru a dezvolta abilitățile adolescenților și preadolescenților în această problematică, se recomandă următorii pași:

- Să se gândească la o situație încărcată emoțional;
- Să își imagineze situația și pe ei înșiși trăind acea emoție;
- Să se gândească la o posibilă întrerupere a acelei situații, precum un apel telefonic, o bătaie la ușă, cineva strigându-i pe nume sau mergând prin cameră.

Este important ca ulterior aceștia să fie întrebați despre ceea ce au simțit și încurajați să se gândească la acea întrerupere. Urmând acești pași, adolescenții descoperă ce pot face în viitor pentru a schimba modul în care se comportă și, de asemenea, pot explora ce anume ar putea sau nu cauza aceste tipuri de schimbări.

Alte recomandări generale cu privire la gestionarea emoțiilor se grupează în două mari direcții, unele axate pe dezangajare emoțională, iar altele pe implicare emoțională.

Prima categorie vizează dezvoltarea abilității de a fi conștienți și de a procesa doar informațiile lipsite de componenta afectivă. Printre acestea se numără tehnici prin care persoana în cauză evită în mod conștient anumite situații care ar putea provoca emoții negative sau copleșitoare (de exemplu, unii adolescenți tind să evite filmele horror). Dezangajarea afectivă se manifestă și în cazul negării emoțiilor prea puternice, pentru a le minimiza impactul, sau suprimării acestora (de exemplu, adolescentul zâmbește atunci când a fost insultat de colegi, fără să reacționeze în alt fel). Cu toate acestea, chiar dacă uneori aceste recomandări se pot dovedi eficiente, dezangajarea afectivă implică o serie de costuri cognitive (de exemplu, pierderea informațiilor), strategiile de implicare afectivă putându-se dovedi mai eficiente.

De exemplu, una dintre recomandări face referire la restructurarea sau reevaluarea emoțiilor subiective, adică schimbarea modului în care această emoție este percepută. Astfel, dacă adolescenții urmează să susțină un examen important care le provoacă anxietate, aceștia pot încerca să se focalizeze asupra aspectelor pozitive, văzând acest examen drept o oportunitate valoroasă de a identifica posibile aspecte pe care le pot îmbunătăți pe viitor.

Cea *de-a doua categorie* include conștientizarea emoțiilor dar fără a formula soluții sau acțiuni în acel moment, ci luând în mod conștient decizia de a amâna gestionarea acelei situații. Astfel, dacă suntem conștienți de emoțiile proprii și ale altora putem integra gândurile cu aspectele afective. Totuși, cea mai elaborată strategie a gestionării emoțiilor implică procesarea afectivă la un nivel profund și cu sens.

Sumarizând, modelul prezentat la începutul secțiunii cu recomandări transpore cel mai bine prin următoarele întrebări de referință pentru identificarea nivelului dezvoltării inteligenței emoționale. Este important ca preadolescenții și adolescenții să țină cont de acestea în activitățile de zi cu zi și în interacțiunile cu colegii, profesorii, prietenii sau părinții.

Perceperea emoțiilor

- Ești conștient de starea ta de spirit?
- Cât de clară este pentru tine?
- Este o stare de spirit obișnuită pentru tine?
- Este în regulă să te simți în acest fel?
- Cât de intensă este această trăire?

Facilitarea gândirii

- Ce înseamnă această stare de spirit sau emoție?
- Ce a determinat modul în care te simți?

Înțelegerea emoțiilor

- Care este cauza și situația sau problema reală?
- Care ar putea fi întrebările de tipul „Ce urmează” după aceste emoții?

Gestionarea emoțiilor

- Care este rezultatul dorit al acestor acțiuni?
- Care ar putea fi posibile acțiuni de întreprins?
- Adresează întrebări de tipul „ce ar fi dacă” din punct de vedere emoțional pentru a determina eficiența alternativelor.

9 | 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 MSCEIT-YRV:

Secțiunea A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	2	2	1	4	1	1	4	1	4	2	2	2	1	3	4	1	2	4	1	1	5	3		
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32														
	3	1	3	3	2	1	2	4	2	1														
Secțiunea B	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	1	4	3	1	3	1	1	1	4	4	1	1	1	2	5	4	3	3	1	1	1	4	1	1
Secțiunea C	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	
	3	2	1	4	3	1	2	4	1	3	4	3	3	4	3	1	1	2	3	1	3	1	3	
Secțiunea D	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97						
	5	1	2	5	1	3	5	3	1	4	5	1	4	5	1	5	1	1						
Secțiunea E	98	99	100	101																				
	5	5	4	5																				

Răspunsuri lipsă la Itemii MSCEIT-YRV

Răspunsuri Lipsă [0/101]

Copyright © 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.

Copyright © 2022 Multi-Health Systems Inc. · SUA: P.O. Box 950, North Tonawanda, NY, 14120-0950; Canada: 3770 Victoria Park Ave., Toronto, Ontario, M2H 3M6 · www.mhs.com



testcentral



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