



ENABLE

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

1	Pozitivna sam osoba i vjerujem da će se stvari razvijati u pravome smjeru u mojemu životu.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
2	Nastojim razmišljati na različite načine kako riješiti probleme.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
3	Mogu prepoznati emocije koje osjećam.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
4	Smatram kako mogu učiniti stvari jednako tako dobro kao i drugi ljudi.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
5	Motivirana sam osoba koja želi biti uspješna u onome što radi.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
6	Pri donošenju odluke sigurna/ siguran sam kako je to prava odluka.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
7	Volim sebe.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
8	Kad se stvari događaju, razgovaram o tome kako se osjećam.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
9	Vođa sam, a ne sljedbenik.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
10	Mogu razumjeti kako se drugi ljudi osjećaju.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
11	Lako mogu razumjeti probleme drugih ljudi i suosjećam s njima.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
12	Čak i ako se s nekim svađam, mogu razumjeti njegovo gledište.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek
13	Mogu vidjeti kad je netko u nevolji.	nikada	rijetko	ponekad	često	uvijek

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

9. nastavna jedinica

14	Tužna/tužan sam kad mi netko kaže da mu se dogodilo nešto loše.	nikada rijetko ponekad često uvijek
15	Smatram kako se lako mogu jasno izraziti.	nikada rijetko ponekad često uvijek
16	Smatram kako ismijavanje (tj. zadirkivanje neke osobe ili zbijanje šale na račun te osobe) može biti pogrešno shvaćeno i uznemirujuće.	nikada rijetko ponekad često uvijek
17	Razmislim prije nego što djelujem te razmišljam o onome što bi se moglo dogoditi.	nikada rijetko ponekad često uvijek
18	Znam na koji način moje radnje mogu izazvati osjećaje u drugih ljudi.	nikada rijetko ponekad često uvijek
19	Obično se mogu brzo smiriti nakon što se na nekoga naljutim.	nikada rijetko ponekad često uvijek
20	Smatram kako lako mogu promijeniti ponašanje kad je to potrebno.	nikada rijetko ponekad često uvijek
21	Ako želim, mogu pronaći način kako kontrolirati svoje emocije.	nikada rijetko ponekad često uvijek
22	Mogu se nositi sa stresom.	nikada rijetko ponekad često uvijek
23	Da vidim nasilje, morala/morao bih se umiješati.	nikada rijetko ponekad često uvijek
24	Ako se s kim ne slažem, više volim šutjeti, a ne činiti scenu.	nikada rijetko ponekad često uvijek
25	Ako sam na koga ljubomorna/ljubomorana, to ne utječe na moje ponašanje prema toj osobi.	nikada rijetko ponekad često uvijek
26	Lako sklapam prijateljstva.	nikada rijetko ponekad često uvijek
27	Lako rješavam svađe.	nikada rijetko ponekad često uvijek
28	Mogu dobro utjecati na druge ljude.	nikada rijetko ponekad često uvijek
29	Po potrebi mogu preuzeti kontrolu nad situacijom.	nikada rijetko ponekad često uvijek
30	Teško mi je ništa ne učiniti ako su drugi ljudi povrijeđeni ili uznemireni.	nikada rijetko ponekad često uvijek
31	Ako me moji prijatelji trebaju, dobar sam slušač.	nikada rijetko ponekad često uvijek
32	Ako se s kim ne slažem, sretna/sretan sam da joj/mu to mogu reći kao i razlog.	nikada rijetko ponekad često uvijek