

Raport de consiliere psihologică INEM

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **George Vasilache, bărbat, 39 ani, bibliotecar**

Scopul evaluării **Consiliere**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul INEM (Inteligență Emoțională) permite evaluarea inteligenței emoționale, adică "a capacității unei persoane de a recunoaște și diferenția propriile trăiri, de a le gestiona și de a le folosi eficient în modul de gândire și acțiune" (Salovey și Mayer, 1990),

Stein și Book (2003) afirmă că inteligența cognitivă (IQ) poate prezice între 1 și 20 % succesul la locul de muncă în timp ce **inteligenta emoțională (EQ) este direct responsabilă de reușită în proporție de 27-45%**. Spre deosebire de IQ, competențele bazate pe inteligența emoțională (EQ) sunt învățate prin educație și exerciții iar arta de a conduce este considerată o formă sui-generis a inteligenței emoționale, fiind puternic corelată cu leadership-ul transformațional. (Hatch și H. Gardner, 1989)

În cadrul **Chestionarului INEM**, inteligența emoțională este evaluată cu ajutorul a 4 factori, fiecare dintre aceștia fiind focalizat pe evaluarea uneia dintre cele 4 fațete ale inteligenței emoționale:

1. **Înțelegerea emoțiilor personale;**
2. **Înțelegerea emoțiilor celorlalți;**
3. **Reglarea propriilor emoții;**
4. **Reglarea emoțiilor celorlalți;**
5. **Dezirabilitate socială (scală de control).**

Scoruri mari la factorul global **inteligență emoțională** (suma a primilor patru factori a scalei INEM) semnifică faptul că persoana evaluată *are capacitatea de recunoaște și folosi cu eficiență emoțiile sale sau ale celorlalți, atât în plan social cât și în cel profesional, în scopul atingerii unor obiective personale sau organizaționale, realizând o mai bună performanță generală, comparativ cu celelalte persoane.*

Dacă scorurile la ultima scală – **dezirabilitate socială** – sunt mari, este posibil că persoana evaluată să aibă *tendința de a exagera în încercarea de a se prezenta într-o lumină cât mai favorabilă, având doar impresia subiectivă despre sine că are capacitatea de a identifica și utiliza cu abilitate emoțiile în relațiile interpersonale.* În acest caz nu putem afirma cu certitudine că persoana respectivă este inteligentă emoțional.

Evaluarea și cunoașterea inteligenței emoționale are **multiple consecințe și beneficii**, atât în cadrul activităților de recrutare și selecție, cât și în cele de constituire și optimizare a muncii în echipă sau în cele de consiliere personală sau profesională.

2. Profil sintetic

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Înțelegerea propriilor emoții

Centrat(ă) pe identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii; își recunoaște cu ușurință stările emoționale trăite.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Înțelegerea emoțiilor celorlalți

Atent(ă) la ceilalți și la ceea ce simt ei, intuiește cu ușurință emoțiile reale ale acestora; empatizează fără dificultate cu cei din jur.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Reglarea propriilor emoții

Eficient(ă) în optimizarea propriilor emoții; își controlează în mod eficient și util propriile emoții și trăiri afective.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Reglarea emoțiilor celorlalți

Abil(ă) în influențarea sau optimizarea emoțiilor celorlalți; îi poate ghida cu ușurință în scopul atingerii obiectivelor proprii.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Dezirabilitate socială ridicată

Centrat(ă) excesiv pe afișarea unei imagini pozitive, exagerează în modul în care se prezintă celorlalți, răspunzând dezirabil social la întrebările despre sine.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului INEM au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Este foarte bine că îți cunoști propriile emoții și stările sufletești, dar nu te lăsa copleșit(ă) de ele. Încearcă să te lași surprins(ă) uneori de emoțiile tale sau de felul în care simți în legătură cu anumite lucruri. Analizarea emoțiilor mereu prin filtrul gândirii poate să conducă la distorsiuni, astfel încât uneori e mai bine să lași emoțiile să se manifeste pur și simplu. *(Înțelegerea propriilor emoții)*

Capacitatea de reglare a propriilor emoții este foarte importantă, însă este bine uneori să lași emoțiile să se manifeste natural. Evită să controlezi excesiv ceea ce simțiți și acceptă-ți emoțiile. Ele nu te fac să pari mai puternic(ă) sau mai slab(ă), ci pur și simplu au nevoie să se manifeste. Dacă totuși sunt situații în care reglarea emoțiilor este necesară, nu reprima perioade lungi de timp ceea ce simți. Găsește timp pentru a te gândi la emoțiile tale și acceptă-le, indiferent de valența lor afectivă. *(Reglarea propriilor emoții)*

Încearcă să fii mai spontan în manifestare și nu depune un efort sporit pentru a fi apreciat de cei din jur. Acordă atenție propriilor nevoi și fii permisiv cu tine însuși/însăși dacă nu reușești să respecti cele mai înalte exigențe. Respectă-ți propriile principii și nu uita că sinceritatea (față de sine și față de cei din jur) va fi mereu mai apreciată decât declarațiile fără fundament. *(Dezirabilitate socială ridicată)*

4. Analiză pe factori

Înțelegerea emoțiilor personale

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Înțelegerea propriilor emoții: Persoanele cu scoruri mari la „înțelegerea emoțiilor personale” își identifică și înțeleg bine propriile emoții. Au un grad ridicat de conștientizare a propriei persoane, intuiesc rapid modificările emoționale, identifică ușor cauzele sau motivațiile acestora și pot descrie detaliat trăirile afective pe care le resimt într-o anumită situație. Își analizează emoțiile mai mult decât ceilalți și le este ușor să transmită ceea ce simt.

Înțelegerea emoțiilor celorlalți

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Înțelegerea emoțiilor celorlalți: Persoanele cu scoruri mari la „înțelegerea emoțiilor celorlalți” sunt foarte receptive la ceea ce simt ceilalți și remarcă ușor schimbările în starea de spirit a acestora, fiind atente la mimică sau alte mărci ale expresiilor emoționale. Empatizează ușor, sesizând motivul/ motivele care stau în spatele emoțiilor celorlalți și își dau seama repede când cineva are dificultăți în a-și exprima propriile emoții. Pot face cu ușurință diferența dintre ce simte o persoană cu adevărat și emoția pe care o afișează.

Reglarea propriilor emoții

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Reglarea propriilor emoții: Persoanele cu scoruri mari la „reglarea propriilor emoții” reușesc să își schimbe cu ușurință starea afectivă, în funcție de situație, pentru a fi mai eficiente. Ele sunt capabile să păstreze o stare afectivă pozitivă, își ridică singure moralul și își mențin optimismul în situații neplăcute, căutând de fiecare dată partea bună a lucrurilor. Se pot calma cu ușurință pentru a încheia cu bine o discuție tensionată și se mobilizează rapid pentru a finaliza cu succes proiectele începute.

Reglarea emoțiilor celorlalți

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Reglarea emoțiilor celorlalți: Persoanele cu scoruri mari la „reglarea emoțiilor celorlalți” știu cum să folosească emoțiile celorlalți pentru a obține sau a-i conduce pe aceștia spre ceea ce-și doresc de la ei. Îi mobilizează ușor pe cei din jur spre o anumită direcție și pot persuadea cu ușurință partenerul de discuție (într-o negociere, spre exemplu). Reușesc să-i facă pe ceilalți să înțeleagă cum se simt la un moment dat. Sunt capabile să destindă o atmosferă tensionată și să liniștească rapid o persoană agitată.

Dezirabilitate socială

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Dezirabilitate socială ridicată: Persoanele cu scoruri mari la „dezirabilitate socială” tind să exagereze modul în care se percep și se prezintă celorlalți, afișând o fațetă deosebit de pozitivă a personalității lor. Sunt convinse că acționează întotdeauna altruist, corect, fără să-i supere pe ceilalți, fără să încalce normele scrise sau nescrise. Nefiind întotdeauna conștiente, aceste persoane cred că au comportamente altruiste și gratificate social și mint pentru a-și proteja imaginea pozitivă despre sine.

5. Indicatori statistici

Raspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. a	4. a	5. a	6. a	7. b	8. a	9. a	10. a
11. a	12. b	13. a	14. a	15. a	16. a	17. a	18. a	19. a	20. b
21. a	22. a	23. a	24. a	25. a	26. a	27. a	28. a	29. a	30. a
31. a	32. a	33. b	34. a	35. a	36. a	37. a	38. a	39. a	40. a
41. b	42. a	43. a	44. a	45. a	46. a	47. b	48. a	49. a	50. a

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziile parțiale.

Data: 4 ianuarie 2018

Psiholog practicant: