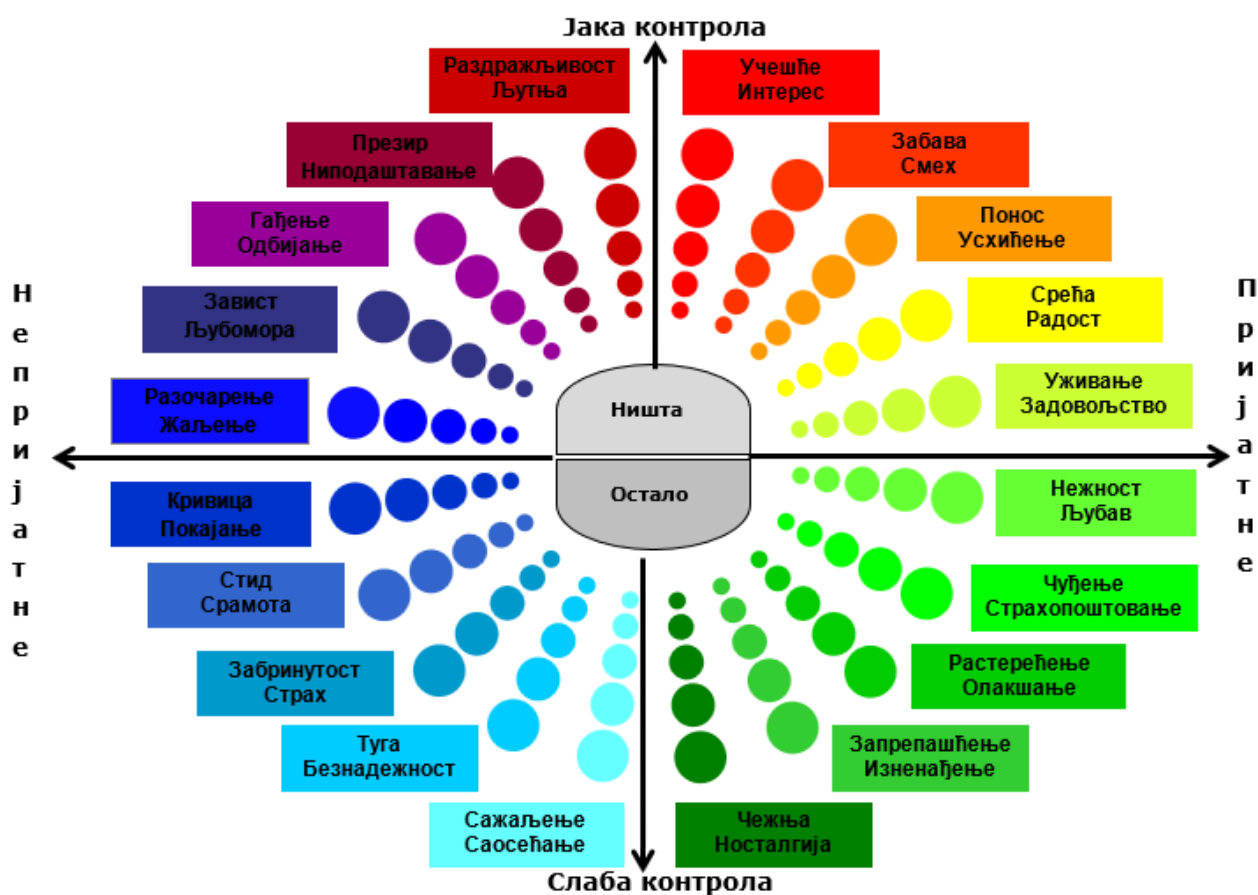


Женевски точак емоција (GEW)

Полазна тачка нечије емоционалне интелигенције је самосвест, способност препознавања сопствених емоција и расположења и мисли о њима. Наша је способност да видимо како су те мисли и осећања повезани са нашим понашањем; како утичу на наше поступке, реакције, одлуке и свакодневне интеракције са другима. Ништа од овога се не може догодити ако немамо могућност да означимо како се осећамо или какво је наше расположење.

Емоционална писменост је способност именовања и саопштавања својих осећања. Емоционално писмене особе имају свест како о својим осећањима тако и о осећањима других.

Један од алата који може помоћи развијању емоционалне писмености је точак емоција.



Верзија 2.0 Женевског точка емоција са 40 емоционалних термина уређених у 20 емоционалних фамилија (2012) дистрибуирана преко <http://www.affective-sciences.org/researchmaterial>, адаптирано и преведено на српски језик.

Линк: <https://drive.google.com/file/d/1J74GkPn8EZYofR8lzB-ssc2x-4iFUFpR/view?usp=sharing>

Женевски точак емоција (Geneva Emotion Wheel (**GEW**)) је теоретски изведен и емпиријски тестиран инструмент за мерење емоционалних реакција на предмете, догађаје и ситуације који су дизајнирали Klaus R. Scherer et al. (Швајцарски центар за афективне науке (Swiss Center for Affective Sciences)). Заснива се на самоизвештавању емоционалног искуства. Не постоје примарне емоције, већ скуп од 20 емоција (верзија 2.0 има 20 емоција, док је први модел имао 16).

Емоције раздваја у две категорије:

- пријатне
- непријатне

Ове две категорије су затим подељене:

- јаком контролом и
- слабом контролом

„Контрола“ се односи на моћ коју особа има над својим емоцијама или догађајима који их покрећу и њиховим исходима. Тако се добијају четири квадранта:

- пријатне емоције са јаком контролом
- пријатне емоције са слабом контролом
- непријатне емоције са јаком контролом и
- непријатне емоције са слабом контролом

На пример изненађење се налази у квадранту пријатних емоција са слабом контролом, на граници између пријатног и непријатног. Неким особама је тешко да контролишу осећај изненађења и можда неће увек уживати у њему.

Петостепени интезитет осећања је представљен величином кругова, где су јача осећања представљена већим кругом ка спољашњим слојевима; кругови се смањују у величини како се приближавају центру.

Такође, особа има могућност да изабере опцију „ништа“ (без емоција) или „остало“ (емоције које нису приказане у точку), да би јој се на овај начин дала већа слобода изражавања својим речима.

За разлику од Плучиковог точка емоција у Женевском точку емоција појављују се две нове емоције-понос и срам.

Како се користи Женевски точак емоција

- Прво се идентификује догађај који је произвео емоцију и његов значај.
- Затим се одабере једна од 20 емоција која најбоље одговара врсти осећаја који се доживео током догађаја, иако речи на листи можда неће обухватити све аспекте тог искуства.
- Онда се утврђује са којим интезитетом се доживела одговарајућа емоција и обележи један од кругова у „шиљку“ који одговара овој фамилији емоција- што је већи круг и што је ближи ободу точка, то је емоционално искуство било јаче.

Зашто точак емоција

Употреба точка олакшава особи бољи контакт са својим емоцијама. Неки имају тешкоћа да изразе своје емоције, трагају за правим речима и уместо да их сужавају могу да користе емоције које су наведене у точку.

Емоције могу збунити до те мере да неки сматрају да је игнорисање најбољи начин да се избегне премор. Али остављање емоција без адресе само их појачава. У почетку може изгледати тешко али истраживање личних и туђих осећања као и разговор о њима је најбоља опција. Точак емоција је сјајна основа за откривање емоција и одлична помоћи за увежбавање препознавања осећања и вашој пријатности са њима.